

2022年4月～6月 レッスンプログラム

時間短縮に伴う
営業時間
(休館日：火曜日)

平日 9:30-21:30 (最終退館 22:00)
土曜日 9:30-19:30 (最終退館 20:00)
日曜日 9:30-18:30 (最終退館 19:00)

スタジオレッスン
利用に関して

●開始30分前より メインスタジオ前にて参加表受付開始
→一部、定員超過の場合、抽選を実施するレッスンがございます。
●下記プログラムについて赤枠が変更箇所になります

●スタジオ清掃が終了次第、手指消毒の上、ご入場ください。
●ツール使用レッスンはレッスン内で除菌作業にご協力ください。
●参加時は、鼻と口元を覆うものを必ず着用ください。

月	月			水			木			金			土			日		
	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール
9																		
10	ボディ チューニング (英美) 10:00~11:00		アクアピクス (吉田 真央) 10:00~10:45 初・中級者向け															
11				リラクゼーション ヨガ (種村 貴美) 10:30~11:30 運動量★	R30 (城戸 志絵) 10:50~11:20													
12	ベーシックエアロ (富安 朱) 11:15~11:55 強度★★ 難易度★★			エアロコンボ (小林 実登) 11:45~12:35 強度★★★★ 難易度★★★★														
13	リラクゼーション ヨガ (浜田 薫) 12:05~13:05 運動量★			HIP HOP (Kai Thomas Jackson) 12:45~13:45														
14	スタートエアロ (江川 すみれ) 13:15~13:45 運動量★			マットピラティス ベーシック (清水 あかね) 14:00~14:45														
15	ミドルエアロ (江川 すみれ) 14:00~14:45 強度★★ 難易度★★★																	
16																		
17	ジュニア体操		ジュニア スイミング	ジュニア体操	ジュニアダンス	ジュニア スイミング	ジュニア体操		ジュニア体操	ジュニアダンス	ジュニア スイミング	ジュニア体操	ジュニアダンス	ジュニア スイミング	ジュニア体操			
18																		
19	Group Fight (A-SAH) 19:00~19:45		ジュニア 選手強化コース	ミドルステップ (脇坂 哲平) 19:00~19:45 強度★★★★ 難易度★★★★		ジュニア 選手強化コース												
20	フットケア コンディショニング (小松 千鶴) 20:00~20:45			Group Power (吉倉 一樹) 20:00~21:00														
21																		
22																		

【隔週担当者変更レッスンについて】
隔週で担当者変更となります。
1・3週目…岡元
2・4・5週目…吉倉
【有料スクールレッスン】
※祝日の場合、19:00以降の
レッスンは休講となります。

クラス紹介	定員制限
心肺機能向上・脂肪燃焼	50名
筋力向上	
ダンス	
格闘技系	45名
ステップ台使用	
R30	9名
ウェーブストレッチ	12名
ヨガ系	50名
ストレス解消	
リフレッシュ・身体の調整	
アクアエクササイズ	50名
泳法レッスン	