

2022年7月～9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			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 (芙美) 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	ベーシックエアロ (富安 朱) 11:15～11:55 強度★★ 難易度★★		ベビー	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 NEW	ベビー			美姿勢 コンディショニング (西山 実佳) 10:00～11:00						ジュニア体操			成人 フリー コース	
12	リラクゼーション ヨガ (浜田 薫) 12:05～13:05 運動量★	R30 (浅田 千尋) 12:05～12:35	クロール& 背泳ぎ 12:00～13:00 レベル★/★★	エアロコンボ (小林 実登) 11:45～12:35 強度★★★★ 難易度★★★★	ウェーブストレッチ (不二門 未皇子) 11:50～12:20	ベビー			ZUMBA (甲良 順弘) 11:20～12:20 強度★★★ 難易度★★★	時間変更 ウェーブストレッチ (不二門 未皇子) 11:15～11:45					リラクゼーション ヨガ (前澤 一美) 11:00～12:00 運動量★			成人 フリー コース	
13	スタートエアロ (江川 すみれ) 13:15～13:45 運動量★			HIP HOP (Kai Thomas Jackson) 12:50～13:50 時間変更	アドバンス ステップ (小林 実登) 12:45～13:45 月4回有料			Group Fight (城戸 志絵) 12:45～13:30	時間変更 グループファイト (城戸 志絵) 12:45～13:30						骨盤ストレッチ (山崎 盛一) 12:40～13:25			成人 フリー コース	
14	ミドルエアロ (江川 すみれ) 14:00～14:45 強度★★ 難易度★★★			マットピラティス ベーシック (清水 あかね) 14:05～14:50 時間変更	JAZZ FUNK advance (Kai Thomas Jackson) 14:00～15:00 月4回有料			ジョイステップ (相原 亮知) 14:00～14:50 強度★★★★ 難易度★★★★	時間変更 ジョイステップ (相原 亮知) 14:00～14:50						コアトレーニング (山崎 盛一) 13:35～14:15			成人 フリー コース	
15																エアロコンボ (松本 莉奈) 14:30～15:20 強度★★★★ 難易度★★★★			成人 フリー コース
16																グループパワー (岡元/吉倉) 15:30～16:15			成人 フリー コース
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							グループコア (岡元 一弘) 16:30～17:00 運動量★			成人 フリー コース
18																グループファイト (岡元 一弘) 17:15～18:15			成人 フリー コース
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		ZUMBA (北川 健太) 19:00～19:45 強度★★★ 難易度★★★	R30 (城戸 志絵) 19:00～19:30 月4回有料							ラテンエアロ (富安 朱) 19:00～19:45 時間変更			成人 フリー 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		NEW おまかせスイム 20:30～21:15 レベル★	グループパワー (吉倉 一樹) 20:00～21:00 月4回有料	オリジナルエアロ 中上級 (脇坂 哲平) 20:00～21:00			リラクゼーション ヨガ (前澤 一美) 20:00～21:00 運動量★	ダンス ムーブメント (北川 健太) 20:00～21:00	時間変更 ダンス ムーブメント (北川 健太) 20:00～21:00					マットピラティス ベーシック (富安 朱) 19:55～20:40			成人 フリー コース	
21																トータル トレーニング (富安 朱) 20:50～21:20 強度★★★ 難易度★★★★			成人 フリー コース
22																アクアピクス (夏見 典明) 20:35～21:20 初・中級者向け			成人 フリー コース

【隔週担当者変更レッスンについて】
隔週で担当者が変更となります。
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	45名
格闘技系	
ステップ台使用	9名
R30	
サブスタジオ	12名
ヨガ系	
ストレス解消 リフレッシュ・身体の調整	50名
アクアエクササイズ	
泳法レッスン	

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			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 (芙美) 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 時間変更	アクアピクス (中西 架気) 10:15～10:45 初・中級者向け			美姿勢 コンディショニング (西山 実佳) 10:00～11:00									
12	ベーシックエアロ (富安 朱) 11:15～11:55 強度★★ 難易度★★	時間変更	ベビー クラス変更	エアロコンボ (小林 実登) 11:45～12:35 強度★★★★ 難易度★★★		ベビー クラス変更			ZUMBA (甲良 順弘) 11:30～12:30 強度★★ 難易度★★	ウェーブストレッチ (不二門 未生子) 11:20～11:50 時間変更								
13	リラクゼーション ヨガ (浜田 薫) 12:05～13:05 運動量★	R30 (浅田 千尋) 12:05～12:35	クロール& 背泳ぎ 12:00～13:00 レベル★/★★	HIP HOP (Kai Thomas Jackson) 12:45～13:45	月4回有料	クロール& バタフライ 12:00～13:00 レベル★/★★			Group Fight (城戸 志絵) 12:45～13:30	チャレンジエアロ 中上級 (相原 亮知) 12:45～13:45	月2回有料							
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	月4回有料				ジョイステップ (相原 亮知) 14:00～14:50 強度★★★★ 難易度★★★		月2回有料							
15	ミドルエアロ (江川 すみれ) 14:00～14:45 強度★★ 難易度★★★			JAZZ FUNK advance (Kai Thomas Jackson) 14:00～15:00							月4回有料							
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			
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★★★	月4回有料	ジュニア 選手強化コース			ZUMBA (北川 健太) 19:00～19:45 強度★★ 難易度★★	R30 (城戸 志絵) 19:00～19:30 NEW	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	月4回有料	クラス変更			リラクゼーション ヨガ (前澤 一美) 20:00～21:00 運動量★	ダンス ムーブメント (北川 健太) 20:00～21:00	クラス変更							
21						4泳法 20:30～21:15 レベル★				おまかせスイム 20:30～21:15 レベル★								
22																		

【隔週担当者変更レッスンについて】
隔週で担当者が変更となります。
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	45名
格闘技系	
ステップ台使用	9名
R30	
ウェーブストレッチ	12名
ヨガ系	
ストレス解消 リフレッシュ・身体の調整	50名
アクアエクササイズ	
泳法レッスン	