

# 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。

日	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 (美美) 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		ベビー	リラクゼーション ヨガ (稲村 真美) 10:30-11:30 運動量★	R30 (城戸 志絵) 10:50-11:20	ベビー	時間変更 ZUMBA (甲良 順弘) 11:20-12:00 強度★★   難易度★★	ウェーブストレッチ (不二門 未生子) 11:15-11:45	アクアピクス (新坂 めぐみ) 12:00-12:30 初・中級者向け	アクアピクス (福原 万利江) 10:15-10:45 初・中級者向け	アクアピクス (葉山 茂雄) 10:00-10:45 初・中級者向け	社交ダンス入門 (平田 みか) 10:30-11:15	ベビー	ジュニア体操	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	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★/★★	時間変更 HIP HOP (Kai Thomas Jackson) 12:50-13:50	月4回有料 アドバンス ステップ 中級 (小林 実登) 12:45-13:45	ベビー	時間変更 ZUMBA (甲良 順弘) 11:20-12:00 強度★★   難易度★★	アクアピクス (夏見 典明) 13:15-14:00 初・中級者向け	アクアピクス (新坂 めぐみ) 12:00-12:30 初・中級者向け	4泳法 12:00-13:00 レベル★/★★	4泳法 12:00-13:00 レベル★/★★	ベーシックステップ (竹内 智樹) 11:30-12:15 強度★★★   難易度★★★	ベビー	ジュニア スイミング	ジュニア スイミング	成人フリー コース	成人フリー コース	
13	スタートエアロ (江川 すみれ) 13:05-13:45 運動量★			時間変更 マットピラティス ベーシック (清水 あかね) 14:05-14:50	月4回有料 JAZZ FUNK advance (Kai Thomas Jackson) 14:00-15:00		時間変更 ZUMBA (甲良 順弘) 11:20-12:00 強度★★   難易度★★	アクアピクス (夏見 典明) 13:15-14:00 初・中級者向け	クロール& 平泳ぎ 12:35-13:35 レベル★/★★	Group Power (吉倉 一樹) 12:30-13:15	Group Power (吉倉 一樹) 12:30-13:15	グループパワー (吉倉 一樹) 12:30-13:15	ベビー	ジュニア スイミング	ジュニア スイミング	成人フリー コース	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★★★			時間変更 グループパワー (吉倉 一樹) 20:00-21:00	月4回有料 TP(テップイ) オリジナルエアロ 中上級 (脇坂 哲平) 20:00-21:00		時間変更 ZUMBA (北川 健太) 19:00-19:45 強度★★   難易度★★	アクアピクス (夏見 典明) 13:15-14:00 初・中級者向け	グループパワー (吉倉 一樹) 12:30-13:15 レベル★/★★	グループパワー (吉倉 一樹) 12:30-13:15	グループパワー (吉倉 一樹) 12:30-13:15	キレイになる ヨガ (藤本 京美) 13:30-14:30 運動量★★	ベビー	ジュニア スイミング	ジュニア スイミング	成人フリー コース	成人フリー コース	
15				時間変更 グループパワー (吉倉 一樹) 20:00-21:00	月4回有料 TP(テップイ) オリジナルエアロ 中上級 (脇坂 哲平) 20:00-21:00		時間変更 ZUMBA (北川 健太) 19:00-19:45 強度★★   難易度★★	アクアピクス (夏見 典明) 13:15-14:00 初・中級者向け	グループパワー (吉倉 一樹) 12:30-13:15 レベル★/★★	グループパワー (吉倉 一樹) 12:30-13:15	グループパワー (吉倉 一樹) 12:30-13:15	キレイになる ヨガ (藤本 京美) 13:30-14:30 運動量★★	ベビー	ジュニア スイミング	ジュニア スイミング	成人フリー コース	成人フリー コース	
16				時間変更 グループパワー (吉倉 一樹) 20:00-21:00	月4回有料 TP(テップイ) オリジナルエアロ 中上級 (脇坂 哲平) 20:00-21:00		時間変更 ZUMBA (北川 健太) 19:00-19:45 強度★★   難易度★★	アクアピクス (夏見 典明) 13:15-14:00 初・中級者向け	グループパワー (吉倉 一樹) 12:30-13:15 レベル★/★★	グループパワー (吉倉 一樹) 12:30-13:15	グループパワー (吉倉 一樹) 12:30-13:15	キレイになる ヨガ (藤本 京美) 13:30-14:30 運動量★★	ベビー	ジュニア スイミング	ジュニア スイミング	成人フリー コース	成人フリー コース	
17	ジュニア体操		ジュニア スイミング	時間変更 グループパワー (吉倉 一樹) 20:00-21:00	月4回有料 TP(テップイ) オリジナルエアロ 中上級 (脇坂 哲平) 20:00-21:00		時間変更 ZUMBA (北川 健太) 19:00-19:45 強度★★   難易度★★	アクアピクス (夏見 典明) 13:15-14:00 初・中級者向け	グループパワー (吉倉 一樹) 12:30-13:15 レベル★/★★	グループパワー (吉倉 一樹) 12:30-13:15	グループパワー (吉倉 一樹) 12:30-13:15	キレイになる ヨガ (藤本 京美) 13:30-14:30 運動量★★	ベビー	ジュニア スイミング	ジュニア スイミング	成人フリー コース	成人フリー コース	
18				時間変更 グループパワー (吉倉 一樹) 20:00-21:00	月4回有料 TP(テップイ) オリジナルエアロ 中上級 (脇坂 哲平) 20:00-21:00		時間変更 ZUMBA (北川 健太) 19:00-19:45 強度★★   難易度★★	アクアピクス (夏見 典明) 13:15-14:00 初・中級者向け	グループパワー (吉倉 一樹) 12:30-13:15 レベル★/★★	グループパワー (吉倉 一樹) 12:30-13:15	グループパワー (吉倉 一樹) 12:30-13:15	キレイになる ヨガ (藤本 京美) 13:30-14:30 運動量★★	ベビー	ジュニア スイミング	ジュニア スイミング	成人フリー コース	成人フリー コース	
19	グループファイト (A-SAH) 19:00-19:45		ジュニア 選手強化コース	時間変更 グループパワー (吉倉 一樹) 20:00-21:00	月4回有料 TP(テップイ) オリジナルエアロ 中上級 (脇坂 哲平) 20:00-21:00		時間変更 ZUMBA (北川 健太) 19:00-19:45 強度★★   難易度★★	アクアピクス (夏見 典明) 13:15-14:00 初・中級者向け	グループパワー (吉倉 一樹) 12:30-13:15 レベル★/★★	グループパワー (吉倉 一樹) 12:30-13:15	グループパワー (吉倉 一樹) 12:30-13:15	キレイになる ヨガ (藤本 京美) 13:30-14:30 運動量★★	ベビー	ジュニア スイミング	ジュニア スイミング	成人フリー コース	成人フリー コース	
20	フィットケア コンディショニング (小松 千穂) 20:00-20:45		ジュニア 選手強化コース	時間変更 グループパワー (吉倉 一樹) 20:00-21:00	月4回有料 TP(テップイ) オリジナルエアロ 中上級 (脇坂 哲平) 20:00-21:00		時間変更 ZUMBA (北川 健太) 19:00-19:45 強度★★   難易度★★	アクアピクス (夏見 典明) 13:15-14:00 初・中級者向け	グループパワー (吉倉 一樹) 12:30-13:15 レベル★/★★	グループパワー (吉倉 一樹) 12:30-13:15	グループパワー (吉倉 一樹) 12:30-13:15	キレイになる ヨガ (藤本 京美) 13:30-14:30 運動量★★	ベビー	ジュニア スイミング	ジュニア スイミング	成人フリー コース	成人フリー コース	
21			成人フリー コース	時間変更 グループパワー (吉倉 一樹) 20:00-21:00	月4回有料 TP(テップイ) オリジナルエアロ 中上級 (脇坂 哲平) 20:00-21:00		時間変更 ZUMBA (北川 健太) 19:00-19:45 強度★★   難易度★★	アクアピクス (夏見 典明) 13:15-14:00 初・中級者向け	グループパワー (吉倉 一樹) 12:30-13:15 レベル★/★★	グループパワー (吉倉 一樹) 12:30-13:15	グループパワー (吉倉 一樹) 12:30-13:15	キレイになる ヨガ (藤本 京美) 13:30-14:30 運動量★★	ベビー	ジュニア スイミング	ジュニア スイミング	成人フリー コース	成人フリー コース	
22			成人フリー コース	時間変更 グループパワー (吉倉 一樹) 20:00-21:00	月4回有料 TP(テップイ) オリジナルエアロ 中上級 (脇坂 哲平) 20:00-21:00		時間変更 ZUMBA (北川 健太) 19:00-19:45 強度★★   難易度★★	アクアピクス (夏見 典明) 13:15-14:00 初・中級者向け	グループパワー (吉倉 一樹) 12:30-13:15 レベル★/★★	グループパワー (吉倉 一樹) 12:30-13:15	グループパワー (吉倉 一樹) 12:30-13:15	キレイになる ヨガ (藤本 京美) 13:30-14:30 運動量★★	ベビー	ジュニア スイミング	ジュニア スイミング	成人フリー コース	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  
 レッソ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 ●筋力向上 ●ダンス ●格闘技系	50名
●ステップ台使用	45名
●R30	9名
●サブスタジオ ●ヨガ系 ●ストレッチ ●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10月～12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

●下記プログラムについて色付が変更箇所になります。  
●専用WEBサイトにて事前予約の上ご参加をお願い致します。  
●チェックイン完了後、スタジオ清掃が終了次第、ご入場頂けます。

●当日、レッスンに空き時がございましたら受講頂けます。  
●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 (美英) 10:00～11:00		アクアピクス (吉田 真央) 10:00～10:45 習・中級者向け																		
11	ベージュエアロ (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 (橋村 真美) 10:30～11:30 運動量★	R30 (城戸 志絵) 10:50～11:20	成人フ リー コー ス	美姿勢 コンディショニング (西山 実佳) 10:00～11:00		アクアピクス (福富 万理江) 10:15～10:45 習・中級者向け	社交ダンス入門 (平田 みか) 10:30～11:15		成人フ リー コー ス						成人フ リー コー ス			
12	リラクゼーション ヨガ (濱田 薫) 12:05～12:35 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 未生子) 11:50～12:20	内容変更	ZUMBA (甲良 順弘) 11:20～12:20 強度★★   難易度★★★	クエーブストレッチ (不二門 未生子) 11:10～11:40	時間変更	アクアピクス (新堀 めぐみ) 11:55～12:25 習・中級者向け	ベージュステップ (竹内 智樹) 11:30～12:15	成人フ リー コー ス							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	アドバンス ステップ 中級 (小林 実登) 12:45～13:45	成人フ リー コー ス	Group Fight (城戸 志絵) 12:45～13:30 強度★★   難易度★★★	時間変更	グループ パワー (吉倉 一樹) 12:30～13:15	パレト (竹内 智樹) 12:30～13:30		成人フ リー コー ス							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 advance (清水 あかね) 14:05～14:50	アクアピクス (夏見 典明) 13:15～14:00 習・中級者向け	成人フ リー コー ス	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	グループ パワー (吉倉 一樹) 13:30～14:30 運動量★★	ジャズファンク advance (Kai Thomas Jackson) 14:00～15:00	月4回有料	成人フ リー コー ス							成人フ リー コー ス		
15																					
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 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★★★	月4回有料	ラテンエアロ (富安 朱) 19:00～19:45			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 千穂) 20:00～20:45		成人フ リー コー ス	Group Power (吉倉 一樹) 20:00～21:00	TP(テップイ) オリジナルエアロ 中上級 (前澤 一美) 20:00～21:00 運動量★	成人フ リー コー ス	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	はじめてスイム レベル★	トータル トレーニング (富安 朱) 20:50～21:20 強度★★   難易度★★★	アクアピクス (夏見 典明) 20:50～21:20 習・中級者向け	成人フ リー コー ス									
21			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	
●格闘技系	45名
●ステップ台使用	
●R30	9名
●サブスタジオ	12名
●ヨガ系	50名
●ストレッチ解消	
●リフレッシュ・身体の調整	
●アクアエクササイズ	
●泳法レッスン	