

# 2022年1月～3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	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	時間変更 ボディ チューニング (実美) 10:00～11:00	担当者変更 R30 (浅田 千尋) 10:50～11:20	時間変更 アクアピクス (吉田 真央) 10:00～10:45 初・中級者向け				時間変更 美姿勢 コンディショニング (西山 実佳) 10:00～11:00					時間変更 アクアピクス (篠山 茂雄) 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★	時間変更 R30 (城戸 志絵) 11:20～11:50										ジュニア体操			成人 フリー コース		
12	ベーシックエアロ (富安 朱) 11:15～11:55 強度★★   難易度★★		ベビー	エアロコンボ (小林 実登) 11:45～12:35 強度★★★   難易度★★★			※45分前 レッスン受付開始 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) 11:30～12:00				ベーシックステップ (竹内 智樹) 11:30～12:15 強度★★★   難易度★★★							成人 フリー コース	
13	リラクゼーション ヨガ (浜田 薫) 12:05～13:05 運動量★		クロール& バタフライ 12:00～13:00 レベル★/★★	HIP HOP (Kai Thomas Jackson) 12:45～13:45	月4回有料 アドバンス ステップ 中級 (小林 実登) 12:45～13:45		Group Fight (城戸 志絵) 12:45～13:30	4泳法 12:35～13:35 レベル★/★★				Group Power (吉倉 一樹) 12:30～13:15	月4回有料 バレトン (竹内 智樹) 12:30～13:30		全レッスン時間変更 骨盤ストレッチ (山崎 盛一) 12:40～13:25				成人 フリー コース	
14	時間変更 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 JAZZ FUNK advance (Kai Thomas Jackson) 14:00～15:00		ジョイステップ (相原 亮知) 14:00～14:50 強度★★★   難易度★★★					キレイになる ヨガ (藤本 京美) 13:30～14:30 運動量★★	月4回有料 JAZZ FUNK advance (Kai Thomas Jackson) 14:00～15:00		月2回有料 チャレンジ ステップ 中級 (松本 莉奈) 13:00～14:00	4泳法 12:30～13:30 レベル★★★				成人 フリー コース
15	ミドルエアロ (江川 すみれ) 14:00～14:45 強度★★   難易度★★★	時間変更													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															Group Power (岡元/吉倉) 15:30～16:15					
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	ジュニア体操	ジュニアダンス	ジュニア スイミング	Group Core (岡元 一弘) 16:30～17:00					
18															Group Fight (岡元 一弘) 17:15～18:15					
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	月4回有料 TP(テッペイ) オリジナルエアロ 中上級 (脇坂 哲平) 20:00～21:00		ZUMBA (北川 健太) 19:00～19:45 強度★★   難易度★★	ジュニア 選手強化コース				ラテンエアロ (富安 朱) 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		成人 フリー コース	Group Power (吉倉 一樹) 20:00～21:00	時間変更 TP(テッペイ) 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★	成人 フリー コース				マットピラティス ベーシック (富安 朱) 20:00～20:45	成人 フリー コース							
21			おまかせスイム 20:30～21:15 レベル★				平泳ぎ& バタフライ 20:30～21:15 レベル★													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	12名
●ウェーブストレッチ	50名
●ヨガ系	
●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	
●泳法レッスン	