2023年10月～12月 レッスンプログラム

営業時間
(休館日：火曜日)
平日 9:00～21:30 (最終退館 22:00)
土曜日 9:00～19:30 (最終退館 20:00)
日曜・祝日 9:00～18:30 (最終退館 19:00)

スタジオレッスン
ご受講に際して

●赤枠は前回より変更がございます。
●専用WEBサイトにて事前予約の上、ご参加ください。
●スタジオ内へは清掃終了後、チェックインの上ご入場ください。

●定員に空きがあれば、当日参加も可能です。(要予約)
●ツール使用のご利用後は、レッスン内で除菌作業にご協力ください。

	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) 9:45～10:45	コアリセット (スタッフ) 10:30～10:50	アクアピクス (吉田 真央) 10:00～10:45 初・中級者向け	リラクゼーション ヨガ (種村 貴美) 9:45～10:45 運動量★	R30 (城戸 志絵) 10:10～10:40	アクアピクス (中西 架気) 10:00～10:30 初・中級者向け	美姿勢 コンディショニング (西山 実佳) 9:45～10:45	ARKE (スタッフ) 10:20～10:40	アクアピクス (福富 万利江) 10:00～10:30 初・中級者向け	社交ダンス入門 (岡田 弘) 9:45～10:30	コアリセット (スタッフ) 10:15～10:35	アクアピクス (築山 茂雄) 10:00～10:45 初・中級者向け							
11	レッスン名変更 かんたんエアロ (富安 朱) 11:00～11:40 強度★★ 難易度★★		ベビー	スタートステップ (福嶋 顕) 11:00～11:30 運動量★★ 難易度★★	時間変更 ウェーブストレッチ (不二門 未生子) 11:35～12:20	ベビー	スタートエアロ (甲良 順弘) 11:00～11:30 運動量★ 難易度★★	ウェーブストレッチ (不二門 未生子) 11:00～11:30		ベーシックエアロ (竹内 智樹) 10:45～11:25 強度★★ 難易度★★			ジュニア体操						
12	リラクゼーション ヨガ (浜田 薫) 12:00～13:00 運動量★	R30 (城戸 志絵) 12:05～12:35	クロール& バタフライ 12:00～13:00 レベル★/★★	エアロコンボ (福嶋 顕) 11:45～12:35 強度★★★ 難易度★★★	時間変更 月2回有料 ウェーブストレッチ (不二門 未生子) 11:35～12:20	4泳法 12:00～13:00 レベル★/★★	ZUMBA (甲良 順弘) 11:40～12:40 強度★★ 難易度★★			ベーシックステップ (竹内 智樹) 11:45～12:30 強度★★★ 難易度★★★				リラクゼーション ヨガ (前澤 一美) 11:00～12:00 運動量★					
13	内容・時間変更 ベーシックエアロ (江川 すみれ) 13:10～13:50	要予約		ダンス エクササイズ (Kai Thomas Jackson) 12:50～13:50	難易度変更 月2回有料 アドバンス ステップ (福嶋 顕) 12:45～13:45		Group Fight (城戸 志絵) 13:00～13:45	月2回有料		Group Power (吉倉 一樹) 12:45～13:30	月4回有料			骨盤ストレッチ (山崎 盛一) 12:40～13:25	月2回有料				
14	ミドルエアロ (江川 すみれ) 14:00～14:45 強度★★ 難易度★★★	有料 パーソナル ①姿勢改善 ②ルーシー ダットンヨガ ③タイ古式 マッサージ (西山 実佳) 13:00～15:00 のうち30分		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			ジョイステップ (相原 亮知) 14:00～14:50 強度★★★ 難易度★★★	月4回有料	キレイになる ヨガ (藤本 京美) 13:45～14:45 運動量★★	月4回有料			コアトレーニング (山崎 盛一) 13:35～14:15	月4回有料				
15															エアロコンボ (松本 莉奈) 14:30～15:20 強度★★★ 難易度★★★				
16															時間変更 Group Power (吉倉 一樹) 15:35～16:20				
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			時間変更 Group Core (宅見 啓司) 16:35～17:05				
18															時間変更 Group Fight (宅見 啓司) 17:20～18:20				
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 TP(テッペイ) オリジナルエアロ 中上級 (脇坂 哲平) 20:00～21:00	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 (浅田 千尋) 19:10～19:40		ラテンエアロ (富安 朱) 19:00～19:45 強度★★★ 難易度★★★									
20	ボディケア 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	内容変更 おまかせスイム 20:30～21:15 レベル★	成人 フリーレイン	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	内容変更	マットピラティス ベーシック (富安 朱) 19:55～20:40									
21			おまかせスイム 20:30～21:15 レベル★							トータル トレーニング (富安 朱) 20:50～21:20									
22																			

クラス紹介	定員制限
<ul style="list-style-type: none"> 心肺機能向上・脂肪燃焼 筋力向上 格闘技系 ヨガ系 ストレス解消 リフレッシュ・身体の調整 	70名
ステップ台使用	45名
R30	9名
ARKE	10名
サブスタジオ	15名
<ul style="list-style-type: none"> アクアエクササイズ 泳法レッスン 	

2023年7月～9月 レッスンプログラム

営業時間
(休館日：火曜日)

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

スタジオレッスン
ご受講に際して

●赤枠は前日より変更がございます。
●専用WEBサイトにて事前予約の上、ご参加ください。
●スタジオ内へは清掃終了後、チェックインの上ご入場ください。

●定員に空きがあれば、当日参加も可能です。(要予約)
●ツール使用のご利用後は、レッスン内で除菌作業にご協力ください。

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	
9																
10	ボディ チューニング (美美) 9:45～10:45	コアリセット (スタッフ) 10:30～10:50	アクアピクス (吉田 真央) 10:00～10:45 初・中級者向け	リラクゼーション ヨガ (種村 貴美) 9:45～10:45 運動量★	R30 (城戸 志絵) 10:10～10:40	アクアピクス (中西 架気) 10:00～10:30 初・中級者向け	美姿勢 コンディショニング (西山 実佳) 9:45～10:45	ARKE (スタッフ) 10:20～10:40	アクアピクス (福富 万利江) 10:00～10:30 初・中級者向け	社交ダンス入門 (岡田 弘) 9:45～10:30	コアリセット (スタッフ) 10:15～10:35	アクアピクス (筑山 茂雄) 10:00～10:45 初・中級者向け				
11	ベーシックエアロ (富安 朱) 11:00～11:40 強度★★ 難易度★★★		ベビー 内容変更	スタートステップ (福嶋 顕) 11:00～11:30 運動量★難易度★	時間変更 ウェーブストレッチ (不二門 未皇子) 11:30～12:15	ベビー 内容変更	スタートエアロ (甲良 順弘) 11:00～11:30 運動量★難易度★	時間変更 ウェーブストレッチ (不二門 未皇子) 11:00～11:30 運動量★難易度★	アクアピクス (新城 めぐみ) 11:55～12:25 初・中級者向け	ベーシックエアロ (竹内 智樹) 10:45～11:25 強度★★ 難易度★★★		ベビー 内容変更	ジュニア スイミング		成人 フリー レーン	
12	リラクゼーション ヨガ (浜田 薫) 12:00～13:00 運動量★	R30 (城戸 志絵) 12:05～12:35	クロール& バタフライ 12:00～13:00 レベル★/★★	エアロコンボ (福嶋 顕) 11:45～12:35 強度★★★★ 難易度★★★★	月4回有料 ウェーブストレッチ (不二門 未皇子) 11:30～12:15	4泳法 12:00～13:00 レベル★/★★	ZUMBA (甲良 順弘) 11:40～12:40 強度★★ 難易度★★★	時間変更 ZUMBA (甲良 順弘) 11:40～12:40 強度★★ 難易度★★★	アクアピクス (新城 めぐみ) 11:55～12:25 初・中級者向け	ベーシックステップ (竹内 智樹) 11:45～12:30 強度★★★ 難易度★★★		クロール& 平泳ぎ 12:00～13:00 レベル★/★★			成人 フリー レーン	
13	スタートエアロ (江川 すみれ) 13:15～13:45 運動量★難易度★	有料 パーソナル ①姿勢改善 ②ルーシー ダットンヨガ ③タイ古式 マッサージ (西山 実佳) 13:00～15:00 のうち30分		ダンス エクササイズ (Kai Thomas Jackson) 12:50～13:50	アドバンス ステップ 中級 (福嶋 顕) 12:45～13:45	月4回有料 JAZZ FUNK advance (Kai Thomas Jackson) 14:00～15:00		Group Fight (城戸 志絵) 13:00～13:45	月2回有料 クロール& 背泳ぎ 12:35～13:35 レベル★/★★	Group Power (吉倉 一樹) 12:45～13:30 POWER	グループパワー コンディショニング (竹内 智樹) 12:45～13:45		骨盤ストレッチ (山崎 盛一) 12:40～13:25	月2回有料 チャレンジ ステップ 中級 (松本 莉奈) 13:00～14:00		成人 フリー レーン
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	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) 13:45～14:45 運動量★★	グループパワー コンディショニング (竹内 智樹) 12:45～13:45		エアロコンボ (松本 莉奈) 14:30～15:20 強度★★★★ 難易度★★★★			成人 フリー レーン	
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			成人 フリー レーン	
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 TP(テッペイ) オリジナルエアロ 中上級 (脇坂 哲平) 20:00～21:00	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 (浅田 千尋) 19:10～19:40 月4回有料	ラテンエアロ (富安 朱) 19:00～19:45 強度★★★ 難易度★★★★						成人 フリー レーン	
20	ボディケア コンディショニング (小松 千鶴) 20:00～20:45			POWER Group Power (吉倉 一樹) 20:00～21:00	ダンス ムーブメント (北川 健太) 20:00～21:00	成人 フリー レーン	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	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 レーン	
21			おまかせスイム 20:30～21:15 レベル★		4泳法 20:30～21:15 レベル★	成人 フリー レーン			トータル トレーニング (富安 朱) 20:50～21:20			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 レーン	
22																

クラス紹介	定員制限
<ul style="list-style-type: none"> 心肺機能向上・脂肪燃焼 筋力向上 ダンス 格闘技系 ヨガ系 ストレス解消 リフレッシュ・身体の調整 	70名
<ul style="list-style-type: none"> ステップ台使用 	45名
<ul style="list-style-type: none"> R30 	9名
<ul style="list-style-type: none"> ARKE 	10名
<ul style="list-style-type: none"> サブスタジオ 	15名
<ul style="list-style-type: none"> アクアエクササイズ 泳法レッスン 	