

2024年1月～3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	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
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	ベーシックエアロ (松岡 由佳) 9:50～10:30 強度★★ 難易度★★	
11	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 R30 (城戸 志絵) 11:45～12:30	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★★		ベビー	ZUMBA (松岡 由佳) 10:45～11:30 強度★★ 難易度★★	
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★★★★	ウェーブストレッチ (不二門 未生子) 11:45～12:30	4泳法 12:00～13:00 レベル★/★★	ZUMBA (甲良 順弘) 11:40～12:40 強度★★ 難易度★★	月2回有料 アドバンス ステップ (福嶋 顕) 12:45～13:45	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★/★★	ウェーブ ストレッチ (西垣外 栄美) 11:45～12:45 定員30名	
13	ベーシックエアロ (江川 すみれ) 13:10～13:50 運動量★★★ 難易度★★★	要予約 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 第2・第4不可	9:00 ～ 15:15	ダンス エクササイズ (Kai Thomas Jackson) 12:50～13:50	月2回有料 アドバンス ステップ (福嶋 顕) 12:45～13:45	月4回有料 JAZZ FUNK advance (Kai Thomas Jackson) 14:00～15:00	9:00 ～ 15:15	Group Fight (城戸 志絵) 13:00～13:45	月2回有料 チャレンジエアロ 中上級 (相原 亮知) 12:50～13:50	Group Power (吉倉 一樹) 12:45～13:30	月4回有料 トータルボディ 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
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★★	月4回有料 JAZZ FUNK advance (Kai Thomas Jackson) 14:00～15:00		コアトレーニング (山崎 盛一) 13:35～14:15	9:00 ～ 14:15	ポディシェイブ ヨガ (小川 洋平) 13:00～14:00 運動量★★★★
15													エアロコンボ (松本 莉奈) 14:30～15:20 強度★★★★ 難易度★★★★	グループファイト (小川 洋平) 14:15～15:00
16													グループパワー (吉倉 一樹) 15:35～16:20	グループファイト (小川 洋平) 14:15～15:00
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		グループコア (宅見 啓司) 16:35～17:05	グループファイト (小川 洋平) 14:15～15:00
18													グループファイト (宅見 啓司) 17:20～18:20	ダンスMIX (伊藤 卓家) 15:15～16:15
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 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★★★	月4回有料 ダンス ムーブメント (北川 健太) 20:00～21:00	ラテンエアロ (富安 朱) 19:00～19:45 強度★★★ 難易度★★★	時間及び 日程変更 R30 (浅田 千尋) 20:00～20:30		ジュニア 選手強化コース	ヨガFlow (南部 若菜) 16:30～17:30 運動量★★	
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	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		リラクゼーション ヨガ (前澤 一美) 20:00～21:00 運動量★	月4回有料 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				グループファイト (宅見 啓司) 17:20～18:20	グループコア (宅見 啓司) 16:35～17:05
21			おまかせスイム 20:30～21:15 レベル★	Group Power (吉倉 一樹) 20:00～21:00	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		おまかせスイム 20:30～21:15 レベル★	月4回有料 ダンス ムーブメント (北川 健太) 20:00～21:00	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	グループファイト (宅見 啓司) 17:20～18:20
22			成人 フリー レーン 20:00 ～ 21:30	おまかせスイム 20:30～21:15 レベル★	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		成人 フリー レーン 20:00 ～ 21:30	月4回有料 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 20:00 ～ 21:30	グループファイト (宅見 啓司) 17:20～18:20

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
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 	