

5/1(土)～5/5(水) スタジオスケジュール

	5/1 (土)		5/2 (日)		5/3 (月)		5/4 (火)		5/5 (水)	
	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ
9:00	9:15～9:45 スタジオフリー						9:30～10:15 ヨガ mina		9:20～9:50 骨盤エクササイズ 山内 るみ子	
10:00	10:00～10:45 ZUMBA® 木戸 美沙	10:00～10:45 ホットヨガ45 TOMO	10:15～11:00 太極拳 松本 章子	10:00～10:45 ホットヨガ45 小嶋 麻代	10:05～10:50 ZUMBA® hide	10:00～10:45 ホットヨガ45 山内 るみ子	10:30～11:10 ローインパクトエアロ 飯作 俊介	10:00～10:45 ホットピラティス45 奥田 由里子		10:00～10:45 ホットヨガ45 山内 るみ子
11:00	11:10～11:55 コンディショニング& ストレッチ 木戸 美沙	11:15～12:00 ホットヨガ45 chiho	11:25～12:10 ヨガ 君嶋 瑠里	11:15～11:45 ホット美筋トレーニング30 マリー		11:10～11:40 ホット骨盤エクササイズ30 山内 るみ子		11:05～11:50 ホットウェーブストレッチ45 望月 瑠子		
12:00	12:20～13:05 ピラティス 木戸 美沙	シューズ不要 フェイスタオルをご用意 ください	12:35～13:05 グループファイト30 松澤 賢士郎	12:00～12:40 ホットリンバストレッチ40 マリー	12:10～12:40 UBOUND® 森谷 祐香	12:00～12:30 ホットストレッチ30 今井 沙那恵 12:45～13:30 ホットピラティス45 今井 沙那恵	12:20～13:05 ベーシックエアロ 渡辺 敦子	12:20～13:05 ホットヨガ45 土居 朋代	12:00～12:45 ヨガ 田丸 めぐみ	12:30～13:15 ホットヨガ45 矢島 由麻
13:00	13:40～14:25 ボディメイク 富沢 理恵	13:00～13:30 ホットストレッチ30 小高 由里子		13:00～13:45 ホットヨガ45 Kaho					13:15～14:00 ベーシックエアロ 田丸 めぐみ	13:30～14:15 ホットストレッチ45 矢島 由麻
14:00	14:50～15:35 エアロサーキット 富沢 理恵	13:45～14:30 ホットヨガ45 小高 由里子	14:15～15:00 フリースタイルダンス MAKO		14:10～14:55 ジャズダンス HANAKO	14:15～15:00 ホットヨガ45 土居 朋代	14:10～14:55 ピラティス 青木 薫	14:40～15:25 ホットピラティス45 仙波 敦子	14:15～14:45 はじめてSTEP 田丸 めぐみ	14:35～15:20 ホットピラティス45 宮崎 玲子
15:00				15:15～16:00 ホットヨガ45 佐藤 歌奈子						
16:00	16:05～16:50 ZUMBA® hide		15:50～16:35 ピラティス 今井 沙那恵	16:30～17:00 ホットストレッチ30 玉井 英里香	16:30～17:15 ピラティス 小嶋 麻代		16:15～17:00 ヨガ 中村 美保			
17:00			17:00～17:30 グループパワー30 松澤 賢士郎	17:15～18:00 ホットバーオーソル45 玉井 英里香						
18:00		18:35～19:05 ホットストレッチ30 山内 るみ子							【レッスン定員】 第1スタジオ 18～25名 第2スタジオ 15名 ※現在、コロナ対策として時間、定員に制限を設けています。	
19:00		19:20～20:00 ホット骨盤 エクササイズ40 山内 るみ子								
20:00	20:00～20:30 UBOUND 田島 里佳	20:15～21:00 ホットヨガ45 山内 るみ子	閉館20:00		閉館20:00		閉館20:00		閉館20:00	
21:00										
22:00	閉館22:00									

ヨガ	エアロビクス系	格闘技系	ダンス系	リラクゼーション・調整系	太極拳・気功系	筋力トレーニング系
----	---------	------	------	--------------	---------	-----------

… 赤枠内のレッスンはホットプログラム(低温)のレッスンです。

スタジオフリー … スタジオフリー(青枠) スタジオ内でのストレッチやトレーニングが可能となります。

※ レッソンは全て予約制となります。チェックイン後、レッスン開始1時間前より予約可能です(朝1本目は9時～となります)。予約専用タッチパネルにてご予約下さい。

5/1(土)～5/5(水) プール利用スケジュール

5/1(土)										5/2(日)										5/3(月)										5/4(火)										5/5(水)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
25M										25M										25M										25M										25M										コース																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
コース	1	2	3	4	5	6	7	8	9	コース	1	2	3	4	5	6	7	8	9	コース	1	2	3	4	5	6	7	8	9	コース	1	2	3	4	5	6	7	8	9	コース	1	2	3	4	5	6	7	8	9	コース																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
9:00	歩行		立止可		↑	↓	↑	↓	↓		立止可		↑		↓	↑	↑	↓	↓		立止可		↑		↑	↓	↑	↓	↓		立止可		↑		↑	↓	↑	↓	↓		立止可		↑		↑	↓	↑	↓	9:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
10:00			↑	↓		↓	↑	↓	↓		↑		↑		↓	10:00~10:30 アクアピクス ＜定員30名＞ 田沼 栄一					↑		↑		↓	10:10~10:40 やさしいアクア ＜定員30名＞ ゆみ					↑		↑	↓	↑	↓	↓		↑		↑	↓	↑	↓	10:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
11:00					↑	↓	↑	↓	↓				↑		↓	11:00~11:30 ウォーキング&ストレッチ 調整中 別紙にて告知					↑		↑		↓	↑	↓	↓		↑		↑	↓	↑	↓	↓		↑		↑	↓	↑	↓	↓		↑		↑	↓	11:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
12:00					↓	11:40~12:10 アクアヌードル ＜定員25名＞ 小倉 理沙								↑	↓	11:40~12:10 アクアミット 調整中 別紙にて告知					↑		↑		↓	↑	↓	↓		↑		↑	↓	↑	↓	↓		↑		↑	↓	↑	↓	↓		↑		↑	↓	12:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
13:00						12:20~12:50 AQUA ZUMBA® ＜定員30名＞ 小倉 理沙								↑	↓		↑	↓	↓						↑	↓	↑	↓	↓		↑		↑	↓	↑	↓	↓		↑		↑	↓	↑	↓	↓		↑		↑	↓	13:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
14:00	歩行				↑	↓	↑	↓	↓		歩行		↑		↓	↑	↑	↓	↓		歩行		立止可		↑		↑	↓	↓		歩行		立止可		↑		↑	↓	↓		歩行		立止可		↑		↑	↓	↓	14:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
15:00					↑	↓	↑	↓	↓				↑		↓	↑	↑	↓	↓						↑	↓	↑	↓	↓		↑		↑	↓	↓		↑		↑	↓	↓		↑		↑	↓	↓	15:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
16:00		スイミングスクール 短期教室 16:00 ～ 18:15						立止可					↑		↓	15:40~16:10 エンジョイアクア ＜定員30名＞ 田沼 栄一								↑	↓	↑	↓	↓		↑		↑	↓	↓		↑		↑	↓	↓		↑		↑	↓	↓	16:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
17:00									歩行				↑		↓	1週目 アクアヌードル 2週目 アクアFit 3週目 AQUA ZUMBA® 4週目 アクアブートキャンプ 5週目 アクアピクス	↑	↓	↑	↓	↓		↑	↓	↑	↓	↓		↑		↑	↓	↓		↑		↑	↓	↓		↑		↑	↓	↓		↑		↑	↓	↓	17:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
18:00													↑		↓	↑	↓	↓	↓					↑	↓	↑	↓	↓		↑		↑	↓	↓		↑		↑	↓	↓		↑		↑	↓	↓		↑		↑	↓	↓	18:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
19:00		↑	↓	↑	↓	↑	↓	↓				↑		↓	↑	↓	↓	↓					↑	↓	↑	↓	↓		↑		↑	↓	↓		↑		↑	↓	↓		↑		↑	↓	↓		↑		↑	↓	↓	19:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
20:00	閉館22:00									閉館20:00									閉館20:00									閉館20:00									閉館20:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00									閉館22:00								