

	MONDAY			TUESDAY			WEDNESDAY			THURSDAY			FRIDAY			SATURDAY			SUNDAY		
	5F STUDIO	3F STUDIO	3F POOL	5F STUDIO	3F STUDIO	3F POOL	5F STUDIO	3F STUDIO	3F POOL	5F STUDIO	3F STUDIO	3F POOL	5F STUDIO	3F STUDIO	3F POOL	5F STUDIO	3F STUDIO	3F POOL	5F STUDIO	3F STUDIO	3F POOL
10:00																					
10:15	10:10~10:20 ラジオ体操			10:10~10:20 ラジオ体操	5・19日 ホットストレッチ 12・26日 体幹トレーニング		10:10~10:20 ラジオ体操			10:10~10:20 ラジオ体操			10:10~10:20 ラジオ体操						10:15~10:45 リンパストレッチ30 (川釜)		
10:30	10:30~11:00 かんたん エアロ30 (陣内)		10:30~11:10 アクアエクササイズ40 (嶋崎)			10:30~11:00 ツールde アクアエクササイズ30 (竹内)	10:30~11:20 バランス コーディネーション50 (島山)		10:30~11:00 水中ウォーク30 (竹内)	10:30~11:00 あへほエアロ30 (川崎)			10:30~11:15 night45 (桑原)		10:30~11:00 かんたん アクア30 (竹内)						
11:00					10:45~11:15 週替わりプログラム																
11:15	11:15~12:15 コンディショニング ヨガ60 (Junko)	11:30~12:30 ビキナーヨガ60 (Mao)	11:20~11:50 初級ハタライ (泉)	11:45~12:30 RUMBA45 (石山)	11:35~12:35 デトックス 美腸ヨガ60 (Mariko)	11:15~12:15 平泳ぎ+クロール ~4泳法会員様のみ~ (竹内)	11:00~12:00 ベーシックフロー ヨガ60 (Kaname)		11:10~11:40 初級平泳ぎ (竹内)	11:15~11:45 STEP30 (川崎)	11:00~12:00 機能改善 美フォームヨガ60 (平川)	11:00~11:30 ビキナースイム30 (竹内)		11:15~11:45 初級背泳ぎ (竹内)							
12:00																					
12:15	12:30~13:20 エアロ50 (寛数)	12:45~13:30 ベーシックヨガ45 ~くびれ~ (Kao)	12:45~13:30 ワンポイント スイム45 (泉)	12:45~13:15 エアロ30 (西)	12:50~13:35 Powerヨガ45 (Nozomi)	12:30~13:00 初級背泳ぎ (泉)	12:15~13:00 ベーシックヨガ45 ~美脚~ (竹内)		12:45~13:15 スキルアップ スイム30 (伊藤)	12:00~13:00 Fun★Fun HIPHOP60 (Yuino)	12:20~12:50 ホットストレッチ	12:20~13:05 アクアダンス45 (平川)	12:40~13:20 バランスボール40 (竹中)	12:45~13:30 極みヨガ45 (木下)	12:10~12:50 アクアピクス40 (鈴木)						
13:00																					
13:15	13:30~14:30 RUMBA60 (中安)	13:45~14:45 アンチエイジング ヨガ60 (Kao)	13:25~14:05 エアロ40+ (西)	13:25~14:05 エアロ40+ (西)	13:15~14:00 スイム45 (竹内)	13:15~14:00 スイム45 (竹内)	13:20~14:05 フロマリラックス ヨガ45 (Yukiko)		13:30~14:30 ZUMBA45 (岩崎)	13:15~14:05 姿勢改善50 ~ウェープリング~ (五郎部)	13:30~14:15 Powerヨガ45 (Hiro)	13:15~14:00 フィンスイム45 (竹内)	13:40~14:00 ウェストスリム20 (岩崎)	13:45~14:30 ビキナーヨガ45 (Nozomi)	13:00~14:00 クロール ~4泳法会員様のみ~ (竹内)						
14:00																					
14:15																					
15:00	グループ コアのレッスンは、18:00より5階ジムにてご予約開始									グループ コアのレッスンは、18:00より5階ジムにてご予約開始						グループ コアのレッスンは、18:00より5階ジムにてご予約開始					
18:00																					
18:15	18:20~18:50 バランスボール30 (桑原)	18:30~19:30 Powerヨガ60 (五郎部)	18:20~19:15 シェイプフロー ヨガ55 (木下)	18:30~19:15 ベーシックヨガ45 ~くびれ~ (Chihiro)	18:30~19:00 初級ハタライ (森竹)	18:40~19:40 リラックスヨガ60 (Mao)	18:30~19:15 フロマリラックス ヨガ45 (Mari)	18:45~19:15 アクアエクササイズ30 (竹内)	18:30~19:15 ベーシックヨガ45 ~美脚~ (五郎部)	18:45~19:15 初級クロール (高田)	18:30~19:15 Powerヨガ45 (Moana)	19:00~19:30 CORE30 (森竹)	19:00~19:30 CORE30 (森竹)	19:00~19:30 Powerヨガ45 (Moana)	19:00~19:30 ビキナースイム30 (泉)	16:10~17:10 ピラティス60 (Keiko)	15:45~16:45 Powerヨガ60 (Chihiro)	15:15~16:15 マスターズライフ (森竹)			
19:00																					
19:05	19:05~19:35 CORE30 (森竹)	19:45~20:45 フロマリラックス ヨガ60 (Harr)	19:25~20:25 ZUMBA60 (石山)	19:30~20:15 カラダの不調を整えるヨガ45 (寛数)	19:05~20:05 マスターズライフ (森竹)	19:30~20:30 極みヨガ60 (泉)	19:30~20:00 ベーシックスイム30 (佐藤)	19:30~20:30 ベーシックフローヨガ60 ~四季~ (Rioka)	19:45~20:45 CORE30 (森竹)	19:30~20:15 小顔美人 ヨガ60 (Harr)	19:45~20:15 初級クロール (泉)										
20:00																					
20:15	19:50~20:50 night60 (桑原)	19:45~20:45 フロマリラックス ヨガ60 (Harr)	19:50~20:20 スキルアップ スイム30 (森竹)	20:15~21:15 平泳ぎ+クロール ~4泳法会員様のみ~ (森竹)	20:00~20:45 RUMBA45 (Kulala)	20:00~20:45 RUMBA45 (Kulala)	20:45~21:30 ベーシックフロー ヨガ60 (高権)	20:45~21:30 ベーシックヨガ45 ~くびれ~ (Harr)	20:45~21:30 カラダが硬い方のためのヨガ45 (五郎部)	20:45~21:30 ベーシックヨガ45 ~美脚~ (Chihiro)											
21:00																					
21:15																					
21:30																					

Studio

- ・予約が必要なレッスン・定員があるレッスンがありますので、ご注意ください。
- ・レッスンへの途中参加は開始10分前まで入室可能になります。

HOT Yoga

- ・各レッスン45名定員で、レッスンは事前予約になります。
- ・レッスン開始10分前までには必ずチェックインをお願いします。
- ・ヨガマットに敷くタオルとお飲み物は必ずご持参ください。
- ・レッスン途中の入室はご遠慮ください。

POOL

- ・エクササイズのレッスンは事前予約になります。
- ・レッスン開始5分前までには必ずチェックインをお願いします。
- ・キャップを必ずご着用ください。
- ・プール利用後は、必ず体を拭いてから更衣室にお戻りください。
- ・アクセサリー・時計などの貴金属は必ず外してご利用ください。

1 HOTヨガレッスンのレベル数字が大きいほど 難度・強度が上がります。

2 5階スタジオ・3階プールのレッスンで初心者の方でも安心して受講出来ます。

3 レッスン変更マーク。時間・内容・インストラクターのいずれかが変更の場合。

2 February

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	1	2