

# スタジオ & アクアプログラム

平成30年4月1日(日) 改定

|   |     | 10:00~11:00                       | 11:00~12:00                    | 12:00~13:00                      | 13:00~14:00                        | 14:00~15:00   | 15:00~16:00                    | 16:00~17:00                                | 17:00~18:00                   | 18:00~19:00                       | 19:00~20:00                      | 20:00~21:00                | 21:00~22:00                   |                   |  |
|---|-----|-----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|---|--------------------------------|--|-------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------------|-------------------------------|-------------------|--|
| 月 | 1F  | 初級エアロ<br>10:30~11:30<br>山本        |                                | ヨーガ<br>11:45~13:00<br>山田         | 健康体操<br>13:15(30)<br>新庄            | ハレエストレッチ<br>14:00~14:45<br>松井                                       | 初級ステップ<br>15:00~16:00<br>加鹿    |  | 中級エアロ<br>19:00~20:00<br>高田 朝美 | シェイプアップボクシング<br>20:15~21:15<br>遠藤 |                                  |                            |                               | 月                 |  |
|   | B1  | 氣切<br>10:30~11:30<br>臼井           | ボール<br>11:45<br>新庄             | フラ入門<br>12:15~13:15<br>竹内        | 竹踏み&ピラティスシェイプ<br>13:45~14:45<br>加鹿 | キッズ体操15:00~17:50  |                                |  | body ART<br>20:15~21:15<br>佐野 |                                   |                                  |                            |                               |                   |  |
|   | プール | 成人<br>11:00~12:00                 |                                | 水中歩行<br>12:05(20)<br>雨宮          | アクアシェイプ<br>12:30(30)<br>雨宮         | らくらくスイム<br>13:00~13:45  | プライベート<br>14:00~14:45          | キッズスイミング15:00~19:00                        |                               |                                   | 成人<br>19:00~20:00                | 成人<br>20:00~21:00          |                               |                   |  |
| 火 | 1F  | スンバ<br>10:30~11:30<br>天河          |                                | 中上級エアロ<br>11:45~12:45<br>加鹿      | 初級ステップ<br>13:00~14:00<br>井出 明子     | ラテン<br>14:15~15:00<br>南川  | ボール&ストレッチ<br>15:15~16:00<br>林  | キッズチアダンス16:30~18:20                        |                               | バレトン<br>19:00~19:45<br>高井         | ハーベル<br>19:30~20:15<br>山田        | バーオソル<br>20:00~21:00<br>高井 | ボディコンバット<br>21:15~22:00<br>長沢 | 火                 |  |
|   | B1  | 竹踏みヨーガ<br>10:30~11:30<br>加鹿       | バランスD<br>11:45~12:30<br>林      | 中国健身体操<br>13:15~14:15<br>松島      | キッズ体操15:00~17:50                   |   |                                |  |                               |                                   |                                  |                            |                               |                   |  |
|   | プール | ベビー<br>10:15(40)                  | 成人<br>11:00~12:00              | アクアピクス<br>12:15(45)<br>南川 咲子     | 遊業ウォーキング<br>13:15(30)<br>錦織        | はじめて水泳<br>14:00(30)<br>雨宮   | キッズスイミング15:00~17:55            |  |                               | 成人<br>18:00~19:00                 | アクアシェイプ<br>19:15(30)<br>林        | 成人・マスターズ<br>20:00~21:00    |                               |                   |  |
| 水 | 1F  | ピラティス<br>10:30~11:15<br>高田 宏子     | 骨盤調整体操<br>11:30~12:15<br>高田 宏子 | 初級ステップ<br>12:30~13:30<br>高田 宏子   |                                    | ロウ&ステップ<br>13:45~15:00<br>加鹿  | ボール&ストレッチ<br>15:10~15:55<br>錦織 |  | 初中級ステップ<br>18:45~19:30<br>高橋  | 中級エアロ<br>19:45~20:45<br>豊島        | メガダンス<br>21:00~22:00<br>高橋       |                            | 水                             |                   |  |
|   | B1  | 有料 フラA<br>10:30~12:00<br>金子       | ボール<br>12:25<br>雨宮             | シェイプ30<br>13:00(30)<br>加鹿        | キッズ体操14:00~17:50                   |   |                                |  |                               | 身体リセット<br>19:45~20:45<br>高橋       |                                  |                            |                               |                   |  |
|   | プール | 団体貸切 11:00~13:00                  |                                |                                  | 水中歩行<br>13:10(20)<br>錦織            | アクアシェイプ<br>13:35(30)<br>錦織  | キッズスイミング15:00~19:00            |  |                               | アクアピクス<br>19:15~20:00<br>前田       | 泳法別レッスン<br>20:10(30)<br>新井       |                            |                               |                   |  |
| 木 | 1F  | 初級ステップ50<br>10:30~11:20<br>小池 優子  | キックボクシング<br>11:45~12:45<br>野田  | はじめてステップ<br>13:00(30)<br>林       | パフォーマンス<br>13:45~14:45<br>小野 温子    | 初級エアロ<br>15:00~16:00<br>加鹿  |                                | 初中級エアロ<br>19:00~19:45<br>ATSU              | 上級エアロ<br>20:00~21:00<br>ATSU  | FBX<br>21:15(30)<br>錦織            |                                  |                            | 木                             |                   |  |
|   | B1  | アクティブ・ヨーガ<br>10:30~11:30<br>小野 温子 | ストレッチ<br>11:45~12:30<br>林      | キッズ体操15:00~17:50                 |                                    |   |                                |  | はじめてステップ<br>19:00(30)<br>錦織   | ハーベル<br>19:45(30)<br>錦織           | リラクゼーション<br>20:30~21:30<br>遠見 淳子 |                            |                               |                   |  |
|   | プール | 成人<br>11:00~12:00                 | アクアピクス<br>12:05~12:50<br>新井    | らくらくスイム<br>13:00~13:45           | ウォーク&シェイプ<br>13:50~14:35<br>錦織     | キッズスイミング15:00~17:55   |                                |  | 成人<br>19:00~20:00             | 成人・マスターズ<br>20:00~21:00           |                                  |                            |                               |                   |  |
| 金 | 1F  | 初級エアロ<br>10:30~11:30<br>高田 宏子     | ピラティス<br>12:00~12:45<br>高田 宏子  | ボール<br>13:00<br>新庄               | はじめてエアロ<br>13:30(30)<br>新庄         | 初級エアロ<br>14:15~15:15<br>野田  | ストレッチ<br>15:30~16:15<br>雨宮     | キッズ空手<br>16:30                             | キッズ空手<br>17:30                | 初級エアロ<br>19:00(45)<br>桐林 祐衣       | メガダンス<br>20:00~21:00<br>桐林 祐衣    | スンバ<br>21:15~22:00<br>鈴木   | 金                             |                   |  |
|   | B1  | 有料 フラB<br>10:20~11:50<br>金子       | はじめてステップ<br>12:15(30)<br>新井    | パフォーマンス<br>13:00~14:00<br>野田     | キッズ体操15:00~17:55                   |   |                                |  |                               |                                   |                                  |                            |                               |                   |  |
|   | プール | ベビー<br>10:15(40)                  | 成人<br>11:00~12:00              | 水中歩行<br>12:05(20)<br>林           | アクアシェイプ<br>12:30(30)<br>林          | 泳法別レッスン<br>13:30(30)<br>武内  | らくらくスイム<br>14:00~14:45         | キッズスイミング15:00~17:50                        |                               |                                   | 成人<br>18:00~19:00                | アクアシェイプ<br>19:15(30)<br>雨宮 |                               | 成人<br>20:00~21:00 |  |
| 土 | 1F  | 中級エアロ<br>11:00~12:00<br>野田        | 初中級ステップ<br>12:15~13:15<br>豊島   | 初級エアロ<br>13:30~14:30<br>加嶋       | ボディコンバット<br>14:45~15:45<br>長沢      | シェイプ<br>16:00<br>加鹿   | ヘルヴィスムープ<br>16:20<br>加鹿        | 初中級エアロ40<br>16:50~17:30<br>加鹿              | ヨーガ<br>17:50~18:35<br>加鹿      | シェイプアップボクシング<br>19:00~20:00<br>西山 | バランスD<br>20:15(30)<br>林          |                            |                               | 土                 |  |
|   | B1  | キッズ体操10:00~13:50                  |                                |                                  | キッズチアダンス14:00~16:00                |   |                                |  |                               | キッズ体操プライベート<br>18:00~18:50        |                                  |                            |                               |                   |  |
|   | プール | キッズスイミング<br>10:00~10:50           | 成人<br>11:00~12:00              | キッズスイミング12:00~17:00              |                                    |   |                                |  | プライベート<br>18:00~18:45         | 成人・マスターズ<br>19:00~20:00           |                                  |                            |                               |                   |  |
| 日 | 1F  | 太極拳<br>10:30~11:30<br>森・石原        | 初中級エアロ<br>11:45~12:45<br>滝口    | はじめてステップ<br>13:00~13:45<br>山口 晃子 | シェイプ<br>14:00<br>山田                | 中級ステップ<br>14:30~15:30<br>加鹿   | ヨーガ<br>15:45~16:45<br>加鹿       | ★スタジオへのご入場は床清掃が終了するまでお待ち頂きますようご協力お願いいたします。 |                               |                                   |                                  |                            | 日                             |                   |  |
|   | B1  | アクティブ・ヨーガ<br>11:45~12:45<br>西山    |                                | ピラティス<br>13:00~14:00<br>滝口       | ハーベル<br>14:30(30)<br>山田 貴大         | ★安全のため、規定時間を過ぎでの参加はご遠慮ください。<br>参加可能時間…クラス開始から60分以上クラス15分・45分以下クラス5分 |                                |  |                               |                                   |                                  |                            |                               |                   |  |
|   | プール | ベビー<br>10:15(40)                  | 水中歩行<br>11:00(20)<br>林         | アクアシェイプ<br>11:25(30)<br>林        | プライベート<br>12:00~12:45              | プライベート<br>13:00~13:45   | プライベート<br>14:00~14:45          | プライベート<br>15:00~15:45                      | 団体貸切 17:00~18:30              |                                   |                                  |                            |                               |                   |  |

★プログラムに参加する場合は予約が必要となります。定員になった場合はご入場をお断りさせていただきます。

《 予約方法 》

スタジオ…レッスン開始30分前よりトレーニングルーム入口の台帳にお名前をご記入ください。整理券(アームバンド)をお渡しいたします。

アクア…1Fフロントの予約表にお名前をご記入ください。 ※スイミングスクール・アクアプログラム開催中はフリーコースに制限があります。スタッフにお尋ねください。

★祝日のタイムスケジュールは変更となります。館内掲示板にてご確認ください。