



	月			火			水			
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10:00							09:45~10:15 やさしいエアロ 星	9:10~10:40 卓球 1回30分(予約制)		10:00
15										15
30										30
45	10:30~11:00 ボディアタック30 斎藤	10:30~11:15 機能改善 須田【定員24名】	10:30~11:00 アクアヌードル 木村	10:30~11:15 ボディバランス45 小原	10:30~11:00 バランスボール Aoki	10:30~11:00 アクアピクス 木村	10:30~11:15 走らないエアロ 星		10:30~11:00 背泳ぎ(初~中級) 千葉	45
11:00										11:00
15										15
30										30
45	11:30~12:15 ボディコンパクト45 斎藤		11:10~11:40 アクアピクス 木村		11:15~11:45 ウォーキングEX Aoki	11:10~11:40 平泳ぎ(初~中級) 田村		11:00~11:45 ZUMBA® 松浦	11:10~11:40 クロールトレーニング千葉	45
12:00										12:00
15										15
30										30
45										45
13:00	12:45~13:30 オリジナルダンス 松浦	12:50~13:20 足腰体操 菅原	12:30~13:00 バタフライ(初~中級) 千葉	11:45~12:30 竹踏み体操 菅原	12:05~12:50 ベーシックピラティス 生出【定員20名】	11:50~12:20 フィンスイミング 田村	11:50~12:35 ボディアタック45 斎藤	12:05~12:50 健康づくり体操 菅原【定員24名】	11:50~12:20 アクアファイター30木村	12:00
15										15
30										30
45										45
14:00	13:50~14:35 SALSATION® 宮西	13:35~14:05 筋骨体操 菅原	12:30~13:00 バタフライ(初~中級) 千葉	13:05~13:50 ボディパンプ45 斎藤	13:10~13:40 ストレッチ 寒河江	12:30~13:00 脂肪バイバイ 木村	13:05~13:45 やさしいエアロ 菅原	13:15~14:00 椅子ヨガ 高橋【定員18名】	12:30~13:00 アクアウォーキング木村	13:00
15										15
30										30
45										45
15:00										15:00
15										15
30										30
45										45
16:00										16:00
15										15
30										30
45										45
17:00										17:00
15										15
30										30
45										45
18:00										18:00
15										15
30										30
45										45
19:00										19:00
15										15
30										30
45										45
20:00										20:00
15										15
30										30
45										45
21:00										21:00
15										15
30										30
45										45
22:00										22:00

1月はSALSATION®へ変更となります。
時間及び担当は変更ございません。



		木			土			日				
		スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール		
10:00	15	09:45~10:15 姿勢改善ストレッチ 小野寺									10:00	15
30	45	10:30~11:15 走らないエアロ 小野寺	10:30~11:15 ポールエクササイズ Aoki	10:30~11:00 アクアウォーキング 木村	10:30~11:15 走らないエアロ 星	10:30~11:15 ヨガストレッチ 八巻【定員20名】	スイミングスクール 10:10~11:10 児童C	10:30~11:15 オリジナルダンス 小野寺		10:30~11:00 アクアヌードル 及川	11:00	15
11:00	15			11:10~11:40 フィンスイミング 木村						11:10~11:40 フィンスイミング 田村	11:00	15
30	45	11:45~12:45 ボディバランス 小原	11:35~12:20 リズムダンス&ストレッチ 八巻【定員20名】	11:50~12:20 アクアピクス 千葉	11:35~12:15 ステップ 星	ジュニアダンススクール 11:30~12:30 (小学1~3年生)	スイミングスクール 11:15~12:15 リトル&キンダー	11:35~12:35 SALSATION® 宮西		11:50~12:20 パタフライ(初~中級) 山田	12:00	15
12:00	15			12:30~13:00 水慣れ 千葉						12:30~13:00 アクアファイター30 山田	12:00	15
30	45	13:15~13:45 ボディパンプ30 小原	12:40~13:25 簡単ヨガ 生出【定員20名】		12:40~13:25 SALSATION® 松浦	ジュニアダンススクール 12:30~13:30 (小学4~6年生)	12:30~13:00 平泳ぎ(初~中級) 千葉	12:55~13:25 ボディパンプ30 斎藤			13:00	15
13:00	15		13:40~14:25 気功 鎌田【定員20名】								13:00	15
30	45	14:15~15:00 ZUMBA® 松浦	14:45~15:30 フラダンス 菊地【定員26名】		13:50~14:35 HIPHOP 畑中			13:45~14:45 ボディアタック 斎藤			14:00	15
14:00	15										14:00	15
30	45	15:20~17:45 スタジオ開放		スイミングスクール 15:15~16:15 キンダー&児童A	15:05~16:05 ボディパンプ 小原			15:15~16:00 ボディジャム45 渡部			15:00	15
15:00	15										15:00	15
30	45										15:00	15
16:00	15										16:00	15
30	45										16:00	15
17:00	15										17:00	15
30	45										17:00	15
18:00	15										18:00	15
30	45										18:00	15
19:00	15										19:00	15
30	45										19:00	15
20:00	15										20:00	15
30	45										20:00	15
21:00	15										21:00	15
30	45										21:00	15
22:00	15										22:00	15
30	45										22:00	15
19:00	15										19:00	15
30	45										19:00	15
20:00	15										20:00	15
30	45										20:00	15
21:00	15										21:00	15
30	45										21:00	15
22:00	15										22:00	15
30	45										22:00	15

《スタジオ》

■整理券について ■ スタジオ1 定員40名・スタジオ2 定員18名 ※一部定員が変更となっております。スケジュール表をご確認ください。

【スタジオ1】 ・朝1本目のレッスンは9:05~スタジオ1入口(マシン側)にて整理券を配布、そのままスタジオに荷物を置きスタート時間までにお戻りください。

【スタジオ2】 ・朝1本目のスタジオ2のレッスンは、9:05~マシンカウンターにて整理券配布、そのままスタジオに荷物を置きスタート時間までにお戻りください。

・朝2本目につきましては、スタジオ1・2とも、1本目のレッスンがスタートしたら並び始めとさせていただきます。

スタジオ1はギャラリーのスタジオ1扉側から、スタジオ2はスタジオ2入口(マシン側)に荷物を置き入場時間までにお戻りください。

・3本目以降につきましては、スタジオ1・2とも、前のクラスの方がご入場したら並び始めとさせていただきます。

・スタジオ1・2とも、夜1本目のクラスはレッスン開始1時間前より並び始めとさせていただきます。

■入場について ■ 整理券配布後スタジオ1はギャラリー側(スタジオ1扉)よりスタジオ2はマシン側(スタジオ2扉)より、開始10分前~ ※入場時間にいらっしゃらない場合は、整理券番号が前後する場合がございます。ご注意ください。

《プール》 アクアピクス等(泳法レッスン以外)については定員50名となり、整理券対応となります。開始15分前よりプールサイドにて配布いたします。 ※泳法レッスンについては、今後の参加状況により定員制となる場合がございます。

*レッスンの途中入退場は安全管理上ご遠慮ください。*レッスンの撮影や録音等の携帯操作はご遠慮くださいますようお願いいたします。*本タイムスケジュール表は変更となる場合がございます。予め、ご了承ください。