月曜日

Aスタジオ
- 10:30～11:00 やさしいステップ 宮川
- 換気・消毒
- 11:15～12:00 骨盤調整ヨガ 中野
- 換気・消毒
- 12:15～13:00 ZUMBA TOMOMI スタジオで熱く踊りましょう♪
- 換気・消毒
- 13:20～14:05 太極拳 中川 癒しの音楽で楽しく演舞
- 換気・消毒
- 14:20～15:05 ベーシックエアロ 森岡 リズムを楽しむ
- 換気・消毒
- 15:25～16:10 ポルドブラ 山中 立位で行うピラティス
- 換気・消毒
- 16:30～17:15 ハタヨガ 三宅 リフレッシュできます
- 換気・消毒
- 17:30～18:45 卓球 ※卓球は祝日18:30までの実施とさせて頂きます。
- 換気・消毒
- 19:00～19:45 ハタヨガ 中野 呼吸に合わせ気の流れをよくします
- 換気・消毒
- 20:00～20:45 ベーシックエアロ 藤原（康） コンビネーションを作ります

Bスタジオ
- アロマ LIVE ライブ 10:15～10:35 ストレッチ
- 換気・消毒
- 10:55～11:40 ストレッチ&コンディショニング 大月 骨盤を整え痩せやすい体に
- 換気・消毒
- 13:45～14:30 気功 日下部 中国版ラジオ体操
- 換気・消毒
- 15:30～16:15 パワーヨガ 森岡 コントロール力
- 換気・消毒
- 18:30～19:15 ピラティス45 海野 カラダのつながり
- 換気・消毒
- Li リフォーマー 19:45～20:45 リフォーマーピラティス(有料) 海野 リプラス会員限定5名 ※女性会員限定

プール
- 10:45～11:15 健康ウォーク
- 11:45～12:15 8月・10月しあげの平泳ぎ 9月・11月しあげのバタフライ
- 12:30～13:25 グループレッスン（有料）
- 14:15～14:45 ポールエクササイズ

21時閉館

火曜日

Aスタジオ
- 10:15～11:00 ピラティス 河合 カラダのつながり
- 換気・消毒
- 11:30～12:15 ZUMBA Meg パーティー気分で楽しもう
- 換気・消毒
- 12:40～13:25 やさしいエアロ 竹内 歩いて脂肪燃焼
- 換気・消毒
- 13:40～14:10 バレトン 竹内 体幹、柔軟性アップ
- 換気・消毒
- 14:25～15:10 エンジョイエアロ 椛木 一緒に楽しく踊りましょう
- 換気・消毒
- 15:35～16:20 ハタヨガ入門 小野寺 心地の良い時間を
- 換気・消毒
- 17:00～18:45 卓球
- 換気・消毒
- 19:00～19:45 ハタヨガ 山中 心身の調和と安定
- 換気・消毒
- 20:00～20:45 コリオミックス 森内 熱いレッスンをします

Bスタジオ
- 10:15～10:35 いちご体操・ラジオ体操
- 換気・消毒
- 11:00～11:50 健美操 香川 誰でも出来る健康体操
- 換気・消毒
- 12:10～13:00 フィットネスバレエ 香川 美しい姿勢を作ろう
- 換気・消毒
- 13:25～14:10 ルーシーダットン 日下部 タイ式ヨガ
- 換気・消毒
- 14:35～15:20 マットサイエンス ヘンプヒル 体幹を安定させます。
- 換気・消毒
- 16:30～17:15 キッズダンス
- 換気・消毒
- 17:30～18:30 キッズダンス
- 換気・消毒
- 19:55～20:40 ポルドブラ 山中 立位で行うピラティス

プール
- 11:00～11:30 初めての水泳
- 12:30～13:00 らくらくアクア
- 14:15～14:45 8月・10月 背泳ぎ入門 9月・11月 クロール入門
- 15:00～15:30 健康ウォーク
- ※15:45キッズ準備
- キッズA 16:00～17:00 使用レーン 西側3コース
- キッズB 17:00～18:00 使用レーン 西側4コース
- キッズC 18:00～19:00 使用レーン 西側4コース
- 20:10～20:40 8月・10月しあげのクロール 9月・11月しあげの背泳ぎ

21時閉館

水曜日

Aスタジオ
- 10:15～11:00 ハタヨガ ヘンプヒル 心身の調和と安定
- 換気・消毒
- 11:20～11:50 THE シェイプ 江嶋 一緒に盛り上がろう
- 換気・消毒
- 12:10～12:55 エンジョイエアロ 藤原 康 いっぱい汗をかきましょう
- 換気・消毒
- 13:15～14:00 ピラティス 武内 お腹ポッコリ解消
- 換気・消毒
- 14:25～15:10 コリオミックス 日野 たくさん踊ります!
- 換気・消毒
- 15:25～16:10 ハタヨガ 中野 呼吸に合わせ気の流れをよくします
- 換気・消毒
- 17:00～18:30 卓球
- 換気・消毒
- 18:45～19:30 ピラティス45 森岡 コントロール力
- 換気・消毒
- 19:55～20:25 はじめてのエアロ 北条
- 換気・消毒

Bスタジオ
- 10:20～11:05 ピラティス45 平良
- 換気・消毒
- Li リフォーマー 11:30～12:30 リフォーマーピラティス(有料) 平良 リプラス会員限定5名
- 換気・消毒
- 13:05～13:55 フィットネスフラダンス 石本 美しいボディーラインを
- 換気・消毒
- 14:20～15:05 ベリーダンス 中野 お腹周りをシェイプアップ
- 換気・消毒
- 15:20～16:05 健康体操 貝島 20歳若い体力を作ろう
- 換気・消毒
- 17:10～18:10 キッズ合気道
- 18:10～19:10 キッズ合気道
- 換気・消毒
- Li リフォーマー 19:45～20:45 リフォーマーピラティス(有料) 森岡 リプラス会員限定5名 ※女性会員限定

プール
- 11:00～11:55 グループレッスン（有料）
- 12:10～12:40 8月・10月しあげのクロール 9月・11月しあげの背泳ぎ
- 12:50～13:50 イベントレッスン
- 15:00～15:30 ポールエクササイズ
- ※15:45キッズ準備
- キッズA 16:00～17:00 使用レーン 西側4コース
- キッズB 17:00～18:00 使用レーン 西側4コース
- キッズC 18:00～19:00 使用レーン 西側4コース
- キッズI 19:00～20:00 使用レーン 西側4コース

21時閉館

金曜日

Aスタジオ
- 10:15～11:00 骨盤調整ヨガ 中野 骨盤を整え痩せやすい体に
- 換気・消毒
- 11:15～12:00 やさしいエアロ 小菅 基本の動きを大きく動こう
- 換気・消毒
- 12:15～13:00 ベーシックエアロ 小菅 動きを丁寧に美しく
- 換気・消毒
- 13:15～14:05 バレエ 中嶋 楽しく踊りましょう。
- 換気・消毒
- 14:20～15:05 ジョギングエアロ 倉田 チャレンジしてみませんか?
- 換気・消毒
- 15:20～16:05 ベーシックステップ 江嶋 一緒にたっぷり汗をかきましょう
- 換気・消毒
- 16:20～17:05 ハタヨガ 江嶋 心身共にリラックスしよう
- 換気・消毒
- 17:20～18:35 卓球
- 換気・消毒
- 19:50～20:35 ZUMBA 北条 楽しく!楽しく!

Bスタジオ
- 10:35～11:20 セルフコンディショニング 石田
- 11:35～12:20 ファンクKIKO 懐メロで盛り上がろう
- 換気・消毒
- LIVE ライブ 12:40～13:00 お腹引きしめ
- 換気・消毒
- 13:20～14:05 パワーヨガ 倉田 チャレンジしてみませんか?
- 換気・消毒
- 14:30～15:20 フィットネスフラダンス 石本 美しい体作りに最適
- 換気・消毒
- 15:40～16:25 ラテンダンス JUN ラテンのリズムで踊ろう
- 換気・消毒
- 19:00～19:45 パワーヨガ 谷尾 身体の硬い方もぜひ

プール
- 10:20～11:20 イベントレッスン
- 11:30～12:00 ミットウォーク
- 12:15～13:10 グループレッスン（有料）
- 13:25～13:55 8月・10月 平泳ぎ入門 9月・11月 バタフライ入門
- 15:00～15:30 らくらくアクア
- ※15:45キッズ準備
- キッズA 16:00～17:00 使用レーン 西側3コース
- キッズB 17:00～18:00 使用レーン 西側4コース
- キッズC 18:00～19:00 使用レーン 西側4コース
- 20:10～20:40 ポールエクササイズ

21時閉館

土曜日

Aスタジオ
- 10:15～11:00 ベーシックエアロ 伊東 みんなで楽しく汗を
- 換気・消毒
- LIVE ライブ 11:20～11:40 膝痛体操
- 換気・消毒
- 12:00～12:30 やさしいステップ 宮川 ステップ台の基本練習
- 換気・消毒
- 12:55～13:55 ハタヨガ60 山下 体幹を鍛え筋力アップ
- 換気・消毒
- 14:15～15:00 エンジョイエアロ 小菅 可動域を大きくダイナミックに
- 換気・消毒
- 15:20～16:05 ZUMBA Meg パーティー気分で楽しもう
- 換気・消毒
- 16:20～17:05 ハタヨガ 田原 心のバランスを取りましょう
- 換気・消毒
- 17:45～18:30 卓球
- 換気・消毒
- 19:00～19:45 ベーシックエアロ 城内 楽しく汗を流しましょう
- 換気・消毒
- 20:00～20:45 コリオミックス 森内

Bスタジオ
- 12:00～12:30 はじめてのエアロ 小菅
- 12:45～13:30 やさしいエアロ 小菅 基本の動きを大きく動こう
- 換気・消毒
- LIVE ライブ 13:50～14:10 お腹引きしめ
- 換気・消毒
- 14:30～14:50 ストレッチポール 定員16名
- 換気・消毒
- 15:15～16:15 体育塾(キッズ)
- 16:30～17:30 体育塾(キッズ)
- 19:00～19:45 バレエ 中嶋 美しい体づくりに最適

プール
- 12:00～12:30 8月・10月しあげのクロール 9月・11月しあげの背泳ぎ
- 13:00～13:30 らくらくアクア
- 14:00～14:55 グループレッスン（有料）
- ※15:00キッズ準備
- キッズD 15:15～16:15 使用レーン 西側4コース
- キッズE 16:15～17:15 使用レーン 西側4コース
- キッズF 17:15～18:15 使用レーン 西側4コース
- キッズG 18:15～19:15 使用レーン 西側4コース

21時閉館

日曜日

Aスタジオ
- 10:15～11:00 ベーシックエアロ 桂田 楽しく体を動かそう
- 換気・消毒
- 11:20～12:05 コリオミックス 阪田 良い汗かきましょう
- 換気・消毒
- 12:30～13:15 エンジョイエアロ 北条 迷子にならないレッスンを
- 換気・消毒
- 13:40～14:25 ベリーダンス 中野
- 14:45～15:35 ピラティス 城内 背骨のコントロール
- 換気・消毒
- 15:50～16:35 ファイティングエアロ 城内 エアロコレクション
- 換気・消毒
- 17:15～18:00 ハタヨガ 田原 心と体のバランスを取りましょう

Bスタジオ
- アロマ 12:35～13:20 ハタヨガ 山下 呼吸とポーズで癒しを
- 換気・消毒
- 13:45～14:30 太極拳 中川 癒しの音楽で楽しく演舞
- 換気・消毒
- 15:20～16:05 ルーシーダットン TAKAKO すっきりしたい方へおススメ♪
- 換気・消毒
- NEW 16:25～17:10 セルフボディケア TAKAKO
- 換気・消毒
- Li リフォーマー 17:30～18:30 リフォーマーピラティス（有料） 海野 リプラス会員限定5名 ※女性会員限定

プール
- キッズH 10:00～11:00 使用レーン 西側4コース
- 12:00～12:30 ミットウォーク
- 12:45～13:15 8月・10月 平泳ぎ入門 9月・11月 バタフライ入門
- 13:45～14:15 らくらくアクア
- 14:45～15:15 8月・10月 クロール入門 9月・11月 背泳ぎ入門

レッスン参加の際はマスク着用でお願い致します。
※マスク着用されていない方は参加出来ません。

※スタジオレッスンについて… スタジオの途中入場はお断り致します。

スタジオ定員
Aスタジオ46名 予約枠43名
Bスタジオ
マット使用レッスン（バレエ、フィットネスフラダンス含む）19名 予約枠16名
マット使用しないレッスン17名 予約枠14名
※スタジオレッスンは開始10分前から入場開始です。
※レッスン参加予約された方はレッスン開始直前にお越し下さい。
※スタジオ、プールレッスンともに当日枠3名。
※プールレッスンについて…プールレッスン中は、西側2レーンを使用致します。
使用レーンは21名以上（アクアビクスは25名以上）で3レーン使用致します。
らくらくアクア定員36名　その他のレッスン30名
※期間中に定員を変更する場合がございます。
※イベントレッスンについて…レッスン形態は週、月によって変わります。
事前お申し込みが必要な場合（有料）やレッスンがない週もございます。
※異なるレッスンもございます。
※キッズスイミングスクールについて…
上記開始15分前からスクールの用意をさせて頂きます。
※卓球は祝日18:30までの実地とさせて頂きます。
※祝日は18時以降のレッスンは休講と致します。
※レッスン前後やレッスン中は会話を控えて下さい。
（場合により途中退席していただきます）

アロマ …アロマの香りの中でレッスンを行います
LIVE ライブ …LIVE配信するレッスンです。

LESSON GUIDE
レッスンスケジュール
【期間】
2021年8月20日～2021年9月30日