

	土曜日				日曜日			
	1Fフィットネス	2Fホットスタジオ	2Fカルチャー	プー ル	1Fフィットネス	2Fホットスタジオ	2Fカルチャー	プー ル
8:00								
9:00			9:15~9:34 骨ばん背骨ストレッチ (有田)	ジュニア (スイミングスクール)			9:15~9:45 はじめてのストレッチ & バレトン (井出)	ジュニア (スイミングスクール)
10:00	10:00~10:45 バレトン (野口有加里)	9:40~10:30 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (服部)	9:36~10:21 初級エアロ (畑田)		10:00~10:50 リラックスヨガ (木内)		10:25~11:15 ビギナーヨガ (落合)	
11:00		11:10~12:00 ヨガピラティス (野口有加里)	10:55~11:40 体幹バランスヨガ (服部) 29		11:00~11:45 体幹 & 腸体操 (SACHIKO) 36			
12:00	11:20~12:05 メガダンス (ちず)			12:00~12:30 プールプログラム		11:30~12:30 ホットヨガ 【女性専用】 (落合)		
13:00	12:25~13:10 週替わりレッスン		12:35~13:25 骨盤ストレッチ (高橋) 29		12:10~12:50 ビギナーエアロ (一坊寺)		12:30~13:00 トップライド (スタッフ)	
14:00	13:40~14:10 初めてエアロ (一坊寺)	13:50~14:35 B to B 骨盤スリム (進藤)			13:20~14:05 ファイドウ (MIKU)	13:10~13:55 ソフトボディ コンディショニング (峰岸)	13:00~13:30 プールプログラム	
15:00	14:30~15:15 スタンダードエアロ (一坊寺)	14:55~15:45 ルーシーダットン (タイ古式ヨガ) (Kyoko)	ジュニア (カワイイ体育教室)	ジュニア (スイミングスクール)	14:25~15:10 ユーバウンド (MIKU)	14:20~15:10 アロマストレッチ (峰岸)	14:00~14:14 もっと動けるストレッチ (榎谷)	
16:00	15:35~16:25 フィットネス ヨーガ (田中夏芽) 36	16:10~17:00 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (岡)				15:35~16:05 リトモス (笹井)	14:53~15:27 初中級ダンスエアロ (竹ノ原)	15:29~16:18 中上級エアロ (岩橋)
17:00					16:25~17:10 スタンダードエアロ (笹井)	16:10~17:00 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (スタッフ)	16:20~16:49 ピラティス (寺田)	
18:00	18:00~18:40 ビギナーステップ (平等)	17:45~18:35 ヨガピラティス (Naoko)			17:30~18:20 美ボディメイク ダンス (フィフイ)	17:25~18:15 リラックスヨガ (週替わり)	17:20~18:10 ハタヨガ (吉田) 29	
19:00	19:00~19:45 スタンダードエアロ (平等)	18:55~19:45 骨盤ストレッチ 【女性専用】 (高橋) よこ	19:05~19:55 ソフトピラティス (Naoko)	19:00~19:55 成人スイム 【有料】	18:45~19:30 初中級ダンスエアロ (有田)			
20:00	20:05~20:55 体幹 & 腸体操 (SACHIKO) 36	20:10~20:55 ユニバーサルヨガ マーズ (丸山) よこ	20:10~21:00 ピラティス (Naoko)	20:30~21:00 プールプログラム	19:32~19:49 トレーニング後の ストレッチ			
21:00								
22:00			21:30~22:00 ※ バーチャル トップライド					

動画配信レッスン

気軽に！誰でも始められるレッスン



映像レッスンは分かりにくいと思っていたら、細かいところまでレクチャーしてくれてできるようになった。



照明が暗くて周りの事が気にならないのがイイ！途中でやめても大丈夫だから気軽に参加して、新しい事に挑戦するきっかけになった。



レベル分けもされているから、しっかり踊りたい私にも楽しめるレッスンが見つかった。予約も不要だから予約本数を気にしないでレッスンできるのが嬉しい。



こちらのマークがついているレッスンは動画配信レッスンとなります。予約不要で当日ご参加いただけます。途中入場・退室OKですので、是非お越しください。

※バーチャルトップライドは事前予約制となります。

レッスンをカテゴリーごとに色を分けました。レッスンに参加するときの目安として、自身にあったプログラムを見つけて参加してみましょう。



ダンス・エアロ・ステップ・トップライド・ファイドウなど有酸素系を示した色になります。体を引き締めるのに効果的なレッスンです。



さまざまなヨガのカテゴリーを示した色になります。常温からホットスタジオでのヨガをお楽しみいただけます。



ホットスタジオサブルを示した色になります。こちらのレッスンは有料クラスとなり、追加オプションが必要です。



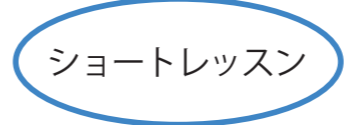
太極拳・ピリアロハなどカルチャースクールのような感覚で新しい自分の開拓をしていきましょう。



筋トレ・ストレッチ・ほぐしなど体づくりを目的としたカテゴリーを示した色になります。



プールでのレッスンを示した色になります。スイム系～アクアダンス系など水の特性を生かしたレッスンになります。



初心者の方・優しい運動で汗かきたい方に向けたレッスンです。継続して運動を続けるコツが身に付きます。

ショートレッスンの予約はフロント前のカウンターにて予約名簿をご準備してあります。レッスン内容は別紙で発行しているプール・ショートプログラム表に記載させていただきますので、そちらをご確認ください。
※ショートプログラムはネット予約ではなくるので、予約本数には含まれません。予約開始日は前月の最終営業日 AM9:00 より受付いたします(電話予約可)
※レッスン実施日につきまして各週ごとに変動致しますので予めご了承下さい

😊 レッスンがはじめての方へオススメです。 ★ 中級～向けのレッスンとなります。 🏠 室温 35～38℃、湿度 60～70% の環境でレッスンをを行います。 🌡️ 室温 35～38℃ の環境でレッスンをを行います。 スタジオマットの位置は、表示のないレッスンは「たて」となります。
※ショートレッスン・プールでのレッスン(有料を除く)の種目及びスタッフは別紙の「プール・ショートプログラム表」をご確認ください。 🟦 ストレッチやヨガなど体の調整系のクラスは定員を増やして実施しております。マットの位置も変更となります。 ※コラーゲンスタジオサブルのレッスンはアロマスプレーを使用します。