

	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								
10:00	9:45~10:30 ポルドブラ (大関)	9:40~10:30 コラーゲンスタジオ サブ 【女性専用】 (服部)	9:15~9:31 ピラティス基本動作	(スイミングスクール) ジュニア		10:00~10:50 リラックスヨガ (木内)	9:15~9:37 呼吸がしやすい身体へ	(スイミングスクール) ジュニア
11:00	10:55~11:40 体幹バランスヨガ (服部) 36	10:50~11:35 ヨガピラティス (大関)	9:34~10:12 初級エアロ (早川)			11:00~11:45 体幹&腸体操 (SACHIKO) 36	9:39~10:05 初級エアロ (北川)	
12:00		11:55~12:45 股関節 コンディショニング (松崎) よこ	10:15~11:57 初中級エアロ (高山)			11:30~12:30 ホットヨガ 【女性専用】 (落合)	10:25~11:15 ビギナーヨガ (落合) 29	
13:00	12:40~13:30 骨盤ストレッチ (高橋) 36		11:45~12:30 ZUMBA (hide)	12:00~12:30 プールプログラム		12:10~12:50 ビギナーエアロ (一坊寺)	12:20~12:50 トップライド (青木)	
14:00	13:50~14:20 初めてエアロ (一坊寺)	13:50~14:35 B to B 骨盤スリム (進藤)				13:10~13:55 ファイドウ (MIKU)	13:00~13:30 プールプログラム	
15:00	14:35~15:20 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)				14:15~15:00 ユーバウンド (MIKU)	14:20~15:10 ソフトピラティス (Naoko)	
16:00	15:40~16:30 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 【女性専用】 (岡)				15:20~16:05 スタンダードエアロ (笹井)	15:00~15:30 プールプログラム	
17:00						16:25~17:10 リトモス (笹井) ※リトモスの初級クラスです	16:25~17:15 コラーゲンスタジオ サブ 【女性専用】 (山田)	
18:00	17:55~18:35 ビギナーステップ (山下)						17:35~18:25 リラックスヨガ (サイタ)	17:30~18:20 ハタヨガ (吉田) 29
19:00	18:55~19:45 オリジナルエアロ (山下)	18:55~19:45 骨盤ストレッチ 【女性専用】 (高橋) よこ	19:00~19:45 中医学経路ヨガ (金井)	19:00~19:55 成人スイム 【有料】		18:45~19:22 初中級ダンスエアロ (たかはし)		
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	20:55~20:46 中上級エアロ (小林)	20:30~21:00 プールプログラム		19:25~19:49 おやすみ前の 疲労回復ヨガ		
21:00								
22:00			21:20~21:50 ※ バーチャル トップライド					

# AEROBICS エアロビクス

スタジオレッスンの代名詞といえるエアロビクスは、「心肺機能の向上」や「脂肪燃焼効果」など身体に良いことがいっぱい！  
初めての方はレベルに合わせてレッスンをお楽しみください！

**オリジナルエアロ (中上級) 難易度★★★★★**

担当インストラクターのオリジナルのバリエーションを楽しめるクラスとなります！難易度が高いレッスンとなります！

**スタンダードエアロ (初中級) 難易度★★★**

ジャンプや方向転換の動作が入り、ビギナーエアロより難易度は上がります。コンビネーション動作に慣れてきたらチャレンジしてみましょう！

**ビギナーエアロ (初級) 難易度★★**

基本動作に慣れてきたら、運動効果を感じながらエアロビクスを楽しみましょう！

**はじめてエアロ (入門クラス) 難易度★**

ゆっくりなテンポで、基本動作を覚えながらエアロビクスに慣れるクラスです！初めての方は、まずはここから！

上記レッスン以外でも、エアロビクスのレッスンをご用意しております！

金曜日  
12:20~13:05  
はじめて体幹MIX  
エアロバージョン

動画レッスン  
(ホームフィットネス)  
初級エアロ

動画レッスン  
(ホームフィットネス)  
初中級エアロ

動画レッスン  
(ホームフィットネス)  
中級エアロ

ショート  
レッスン  
オーク体操

レッスン表をご確認いただき、お気に入りのレッスンを見つけてみてください！

😊 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行いません。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・ショートレッスンレッスンプログラム表」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のレッスンはアロマスプレーを使用します。