

	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 サブル 【女性専用】 (服部)	9:15~9:29 もっと動ける自分に!! ストレッチ	ジュニア (スイミングスクール)		9:15~9:30 コアトレピラティス		ジュニア (スイミングスクール)
			9:32~10:15 初級ダンスエアロ (Yukiko)			9:33~10:02 初級エアロ (那須)		
			10:18~11:02 初中級エアロ (岩橋)					
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)			11:00~11:45 体幹&腸体操 (SACHIKO) 36	10:00~10:50 リラククスヨガ (木内)		
						10:25~11:15 ビギナーヨガ (落合)		
12:00		11:55~12:45 股関節 コンディショニング (松崎) よこ	11:45~12:30 ZUMBA (hide)	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)		
					12:10~12:50 ビギナーエアロ (一坊寺)			
13:00	12:40~13:30 骨盤ストレッチ (高橋) 36					12:20~12:50 トップライド (青木)		
					13:10~13:55 ファイドウ (MIKU)			
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)			★			
					14:15~15:00 ユーバウンド (MIKU)			
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)	ジュニア (カワイイ体育教室)			14:20~15:10 ソフトピラティス (Naoko)		
						15:00~15:30 プールプログラム		
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 サブル 【女性専用】 (岡)			15:20~16:05 スタンダードエアロ (笹井)	15:25~16:15 ピラティス (Naoko)		
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 サブル 【女性専用】 (スタッフ)		
18:00	17:55~18:35 ビギナーステップ (山下)					17:30~18:20 リラククスヨガ (サイタ)	17:35~18:25 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	19:00~19:56 リラックスヨガ (浅見)	19:00~19:55 成人スイム [有料]	18:45~19:27 初中級エアロ (高山)			
					19:30~20:15 自律神経を整える ヨガ (金井)			
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	19:59~21:00 STYLE JAZZ HIP HOP (齋藤)	20:30~21:00 プールプログラム	<b>ホットスタジオについて</b> ・ホットプログラムは、月4回ご利用いただけます。(サブル会員様はプランによって回数が異なります。) ・月4回以上の利用希望の場合は、プラン変更もしくはサブルオプションの登録が必要です。 ・ピンク色のレッスンの「ホットヨガ」と「コラーゲンスタジオサブル」のレッスンを受講される方は、サブル会員がサブルオプションの登録が必須となります。 詳しくはフロントまでお問い合わせください。			
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!  
 初めの方に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。 📺 動画レッスンとなります。  
 ※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ルのレッスンはアロマスプレーを使用します。