

|       | 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<br>ポルドブラ<br>(大関)               | 9:40~10:30<br>コラーゲンスタジオ サブル<br>【女性専用】<br>(服部)  | 9:15~9:30<br>二のウデ背中スッキリ<br>ピラティス<br>9:33~10:03<br>初級エアロ (織田)<br>10:07~10:43<br>初中級エアロ<br>(藤本) | ジュニア<br>(スイミングスクール)          | 9:55~10:40<br>初めての体幹 MIX<br>エアロバージョン<br>(SACHIKO)   | 10:00~10:50<br>リラックスヨガ<br>(木内)                       | 9:15~9:33<br>疲労解消マッサージ<br>9:36~10:02<br>初級エアロ (三宮) | ジュニア<br>(スイミングスクール)     |
| 11:00 | 10:55~11:40<br>体幹バランスヨガ<br>(服部) 36        | 10:50~11:35<br>ヨガピラティス<br>(大関)                 |   |                              | 11:00~11:45<br>体幹 & 腸体操<br>(SACHIKO) 36   |  | 10:25~11:15<br>ビギナーヨガ<br>(落合) 29                   |                         |
| 12:00 |   | 11:55~12:45<br>股関節<br>コンディショニング<br>(松崎) よこ     | 11:45~12:30<br>ZUMBA<br>(hide)  | 12:00~12:30<br>プールプログラム      | 12:10~12:50<br>ビギナーエアロ<br>(一坊寺)   | 11:30~12:30<br>ホットヨガ<br>【女性専用】<br>(落合)               | 12:20~12:50<br>トップライド<br>(青木)                      |                         |
| 13:00 | 12:40~13:30<br>骨盤ストレッチ<br>(高橋) 36         |  |   |                              | 13:10~13:55<br>ファイドウ<br>(MIKU)  | NEW 担当変更<br>13:05~13:55<br>ボディメイク<br>& ストレッチ<br>(平等) |  | 13:00~13:30<br>プールプログラム |
| 14:00 | 13:50~14:20<br>初めてエアロ<br>(一坊寺)            | 13:50~14:35<br>B to B 骨盤スリム<br>(進藤)            |   |                              | ★   |  |  |                         |
| 15:00 | 14:35~15:20<br>スタンダードエアロ<br>(一坊寺)         | 14:55~15:45<br>ルーシーダットン<br>(タイ古式ヨガ)<br>(Kyoko) | ジュニア<br>(カワイイ体育教室)  | ジュニア<br>(スイミングスクール)          | 14:15~15:00<br>ユーバウンド<br>(MIKU)   |  | 14:20~15:10<br>ソフトピラティス<br>(Naoko)                 | 15:00~15:30<br>プールプログラム |
| 16:00 | 15:40~16:30<br>フィットネス<br>ヨーガ<br>(田中夏芽) 36 | 16:10~17:00<br>コラーゲンスタジオ サブル<br>【女性専用】<br>(岡)  |   |                              | 15:20~16:05<br>スタンダードエアロ<br>(笹井)  |  | 15:25~16:15<br>ピラティス<br>(Naoko)                    |                         |
| 17:00 |   |  |   |                              | 16:25~17:10<br>リトモス<br>(笹井)<br>※リトモスの初級クラスです  | 16:25~17:15<br>コラーゲンスタジオ サブル<br>【女性専用】<br>(スタッフ)     |  |                         |
| 18:00 | 17:55~18:35<br>ビギナーステップ<br>(山下)           |  |   |                              |   | 17:35~18:25<br>リラックスヨガ<br>(サイタ)                      | 17:30~18:20<br>ハタヨガ<br>(吉田) 29                     |                         |
| 19:00 | ★ 18:55~19:45<br>オリジナルエアロ<br>(山下)         | 18:55~19:45<br>骨盤ストレッチ<br>【女性専用】<br>(高橋) よこ    | 19:00~19:45<br>ぐっすり眠れる<br>ヨガ<br>(金井)  | 19:00~19:55<br>成人スイム<br>(清水) | 18:45~19:30<br>初中級ダンスエアロ<br>(斉田)  |  |  |                         |
| 20:00 | 20:05~20:55<br>体幹 & 腸体操<br>(SACHIKO) 36   | 20:10~20:55<br>ユニバーサルヨガ<br>マーズ<br>(丸山) よこ      | 19:55~20:44<br>中上級エアロ<br>(岩橋)   | 20:30~21:00<br>プールプログラム      | <b>ホットスタジオについて</b><br>・ホットプログラムは、月4回ご利用いただけます。<br>(サブル会員様はプランによって回数が異なります。)<br>・月4回以上の利用希望の場合は、プラン変更もしくは<br>サブルオプションの登録が必要です。<br>・ピンク色のレッスンの「ホットヨガ」と「コラーゲン<br>スタジオサブル」のレッスンを受講される方は、サブル<br>会員がサブルオプションの登録が必須となります。<br>詳しくはフロントまでお問い合わせください。 |  |  |                         |
| 21:00 |   |  | 21:20~21:50<br>バーチャル<br>トップライド  |                              |   |  |  |                         |
| 22:00 |   |  |   |                              |   |  |  |                         |

# 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。