

	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								ジュニア(スイミングスクール)
9:15			9:15~9:25 肩・首コリストレッチ				9:15~9:45 全身ストレッチ(杉吉)	
9:40		9:40~10:30 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】(服部)	9:28~10:11 初級エアロ(高柴)					
10:00			10:13~10:46 バレトン(佐藤)		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)	
10:55	10:55~11:40 体幹バランスヨガ(服部) 36		10:48~11:18 中上級エアロ(杉吉)		11:00~11:45 体幹&腸体操(SACHIKO) 36			
11:00						11:30~12:30 ホットヨガ【女性専用】(落合)		
11:50		11:50~12:40 NEW 股関節 コンディショニング(松崎)	11:50~12:35 NEW ズンバ(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 時間変更 トップライド(スタッフ)	
12:40	12:40~13:30 スタジオ変更 骨盤ストレッチ(高橋) 36		12:55~13:40 NEW 週替りレッスン(スタッフ)		13:10~13:55 時間変更 ファイドウ(MIKU)	13:00~13:50 NEW ヨガピラティス(Naoko)		13:00~13:30 プールプログラム
13:50	13:50~14:20 時間変更 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 時間変更 ユーバウンド(MIKU)	14:20~15:10 アロマストレッチ(峰岸)	14:20~15:10 NEW ソフトピラティス(Naoko)	
14:35	14:35~15:20 時間変更 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)			15:20~16:05 時間変更 リトモス(世井)	15:25~16:15 NEW ピラティス(Naoko)		15:00~15:30 プールプログラム
15:40	15:40~16:30 時間変更 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)			16:25~17:10 スタンダードエアロ(世井)	16:25~17:15 時間変更 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】(スタッフ)		
18:00	18:00~18:40 ビギナーステップ(平等)				17:30~18:20 美ボディメイク ダンス(フィフ)	17:35~18:25 NEW リラックスヨガ(サイタ)	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	19:00~19:50 ピラティス(岩橋)	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)			
20:05	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	20:00~19:50 中上級エアロ(小林)	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			
21:20			21:20~21:50 時間変更 * バーチャル トップライド					

ここからはじめる”運動習慣”

- 01 姿勢・機能改善**
姿勢を改善することで、しなやかなボディラインを作り上げることができます。
- 02 柔軟性の向上**
体幹を鍛え柔軟性を身につけることでケガをしにくくなるだけでなく、運動能力の向上も期待できます。
- 03 筋力・体力の向上**
インストラクターと対面レッスンで、自分ひとりでは味わえない爽快感!! 楽しみながら継続的に鍛えることができます。

スタジオレッスンにチャレンジして自分に合ったレッスンを見つけよう

気になるレッスンがあればフロントスタッフまでお問合せ下さい。

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。**

※バーチャルトップライドは事前予約制となります。

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。

ショートレッスン

初心者の方・優しい運動で汗かきたい方向けのレッスンです。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なるので、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 より受け付けいたします(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。