

	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									8:00
9:00									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)	9:15～9:30 呼吸を深める ピラティス 9:33～9:56 初級ダンスエアロ (たなはし) 10:59～10:49 初中級エアロ (柴)	(スイミングスクール) ジュニア	9:55～10:40 初めての体幹 MIX エアロバージョン (SACHIKO)	10:00～10:50 リラックスヨガ (木内)	9:15～9:20 リンパマッサージ&ストレッチ 9:23～9:37 初級エアロ (三宮)	(スイミングスクール) ジュニア	10:00
11:00	10:55～11:40 体幹バランスヨガ (服部)	10:50～11:35 ヨガピラティス (大関)			11:00～11:45 体幹 & 腸体操 (SACHIKO)		10:10～11:00 ビギナーヨガ (落合)	29	11:00
12:00		11:55～12:45 股関節 コンディショニング (松崎)	11:45～12:30 ZUMBA (hide)	12:00～12:30 プールプログラム		11:20～12:20 ホットヨガ 【女性専用】 (落合)			12:00
13:00	12:40～13:30 骨盤ストレッチ (高橋)				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)		13:00
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 (futa)	13:05～13:55 ボディメイク & ストレッチ (平等)		13:00～13:30 プールプログラム	14:00
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 (futa)		14:20～15:10 ソフトピラティス (Naoko)		15:00
16:00	15:40～16:30 フィットネス ヨーガ (田中夏芽)	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)		16:00
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)			17:00
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	18:00
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)	19:00～20:00 インナーシェイプ ヨガ (浅野)	19:00～19:55 成人スイム (高橋)	18:45～19:36 中上級エアロ (小林)				19:00
20:00	20:05～20:55 体幹 & 腸体操 (SACHIKO)	20:10～20:55 ユニバーサルヨガ マーズ (丸山)	20:03～20:33 中級エアロ (杉吉)	20:30～21:00 プールプログラム	19:40～20:20 ヨガストレッチ (田口)	ホットスタジオについて ・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。			20:00
21:00			21:20～21:50 バーチャル トップライド						21:00
22:00									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！