

# 2024年9月プログラムスケジュール

初心者マーク...初めての方におススメのレッスン  
VR...映像プログラム。自由に入退室できます。



	月			火			水			木			金			土			日			
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00				NEW! 10:05~10:15 Nobilityストレッチ											NEW! 10:05~10:15 Nobilityストレッチ			※9:50~11:00 ジュニアコース				
10:00	10:30~11:15 JPOPダンス 蛭沢	10:30~11:15 ピラティス 佐々木	10:45~11:45 上級4種目 増田	AI 10:30~11:15 ボディコンバット 高	10:30~11:15 バランス コーディネーション 吉田	※10:00~10:40 ベビーコース	10:30~11:15 ZUMBA 西村	10:30~10:56 簡易式24太極拳 VR	11:00~11:45 フィンスイム 西里	10:30~11:15 初中級エアロ 樋口	10:30~11:15 背骨 コンディショニング 張間	※10:00~10:40 ベビーコース	10:30~11:15 中級エアロ 日南	10:30~11:30 陰ヨガ 児玉	NEW! 10:00~10:28 全身ストレッチ	10:30~11:15 ZUMBA 山広	11:00~11:47 ピラティス VR	※11:00~11:40 親子フリー遊泳	10:30~11:00 ホールストレッチ		※9:30~11:50 ジュニアコース	
11:00	11:35~12:35 X55 高	11:35~12:05 初級エアロ 佐々木	11:55~12:25 気軽に ウォーターエアロ 増田	11:35~12:20 週替ダンス 張間	11:35~12:35 パワーヨガ 梶原		11:35~12:35 ボディパンプ 瞳子	11:35~12:05 体幹トレーニング 西村	11:55~12:40 初級4種目 西里	11:35~12:35 ボディコンバット 樋口	11:35~12:05 初級エアロ 張間	11:30~12:00 泳ぎの基本クロー 高田	11:35~12:35 ボディジャム 大野	12:00~12:26 全身引き締め トレーニング マスタース	11:35~12:35 ボディコンバット 大野	12:00~12:59 中上級エアロ VR	11:40~12:10 脂肪バイバイ 増田	11:00~11:30 がんばれバタフライ 高田	11:20~12:05 からだ調整 瞳子			
12:00	12:30~12:59 美尻エクササイズ VR	13:15~14:01 中級エアロ VR	※13:10~13:50 ベビーコース	12:40~13:10 ホールストレッチ 村岡	13:00~13:42 姿勢改善 ピラティス VR	12:35~13:20 ウォーターエアロ 吉田	12:25~13:10 オキシジェノ 佐々木	12:50~13:20 気軽にウォーターエアロ 瞳子		12:55~13:40 マットピラティス 張間	12:15~12:46 リラックスヨガ VR	12:10~12:40 スイスイ平泳ぎ 高田	12:55~13:40 ピラティス 佐々木	12:40~13:23 初級エアロ VR	12:00~13:00 マスタース 釣谷	12:55~13:40 ユーバウンド 張間	12:20~13:20 中級4種目 伊豫田	12:00~12:59 中上級エアロ VR	13:00~13:45 ボディパンプ 村岡	12:30~13:15 中上級エアロ VR	※12:00~12:40 プール無料開放	
13:00																						
14:00																						
15:00																						
16:00				子ども教室 ※16:10~16:55 K-POPダンス			子ども教室 ※16:10~16:55 K-POPダンス			子ども教室 ※16:10~16:55 キッズダンス			子ども教室 ※16:00~16:45 体育教室 (年中・年長)		16:00~16:48 中上級エアロ VR			※13:50~16:10 ジュニアコース				
17:00				子ども教室 ※17:20~18:05 ジュニアダンス			子ども教室 ※17:20~18:05 ジュニアダンス			子ども教室 ※17:20~18:05 ジュニアダンス			子ども教室 ※17:00~17:45 体育教室 (小学生)		17:15~17:49 ボクシング エクササイズ VR			※16:10~17:20 特泳コース				
18:00															18:00~18:46 デトックス フローヨガ VR			※16:10~17:30 選手コース				
19:00	18:45~19:30 ボディパンプ 瞳子	18:45~19:07 呼吸しやすくなる ストレッチ VR		18:45~19:30 ボディコンバット 平田	19:00~19:43 ヨガ VR		18:45~19:45 ユーバウンド 張間	19:00~19:48 中級エアロ VR		18:45~19:30 中級エアロ 平田	19:00~19:24 美ツイストストレッチ VR		18:30~19:30 上級エアロ 蛭沢	18:30~18:48 疲労解消マッサージ VR								
20:00	19:50~20:50 ボディアタック 村岡	19:30~20:15 ZUMBA 松永	20:20~21:20 マスタース 釣谷	19:50~20:50 ボディパンプ 大野	20:00~20:30 腰痛改善 エクササイズ VR	20:15~20:45 ステップアップ 背泳ぎ 斉藤	20:05~21:05 ボディジャム 大野	20:00~21:00 中級ダンスエアロ VR	20:15~21:00 フィンスイム 齊藤	19:50~20:50 ボディコンバット 大野	19:45~20:13 全身ストレッチ VR	20:20~20:50 初→中級ターン 深井	19:50~20:50 ボディアタック 平田	19:45~20:30 初級HIPHOP VR								
21:00						20:55~21:25 がんばれバタフライ 斉藤						21:10~21:40 アクアバイク 瞳子										
22:00																						

## スタジオレッスンに参加される皆様へ

- 午前、夜最初のレッスンはレッスン開始15分前より入場のご案内、それ以降のレッスンは前レッスン清掃終了後より入場のご案内を致します。
- 整理券が必要なレッスン（ボディパンプ、X55、ユーバウンド）がございます。定員と記載があるレッスンはレッスン開始30分前からフロント前にて配布します。
- 他の会員様が不快になるような行為等はご遠慮願います（横入りや場所取り、他の会員様やインストラクターの悪口を言う行為など）

## スタジオ&プールでの注意事項

- スタジオやプールでの場所取りは他のお客様のご迷惑になりますのでご遠慮ください。
- レッスン中に体調不良などがあった際にはご遠慮なくスタッフ、インストラクターへお声がけください。
- 他のお客様のご迷惑になる行為などがあった際にはお声がけさせていただくことがございますので予めご了承ください。