

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	
10:00																			10:00
11:00	10:30～11:15 リフレッシュヨガ 川口舞沙美		10:30～11:00 アクアウォーキング 小嶋果織	10:30～11:00 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美	4/4 クロール 4/11 背泳ぎ 4/18 クロール 4/25 背泳ぎ	5/9 クロール 5/16 背泳ぎ 5/23 クロール 5/30 背泳ぎ	10:30～11:15 ナチュラルヨガ 山本真耶		10:30～11:15 ウォーターシェイプ 赤塚和代	10:30～11:15 かんたんエアロ 青木清心		10:30～11:15 ウォーターシェイプ 檀林典子							11:00
12:00		11:20～11:50 骨盤ケアストレッチ 金山翔太	11:15～11:45 はじめて平泳ぎ 小嶋果織	11:20～12:05 Fun!Fun!エアロ 河辺智子	11:15～12:00 太極拳 大原典子	11:15～11:45 はじめてスイム 浦口智美		11:00～12:00 キレイホットヨガ Yukari	11:30～12:00 はじめてバタフライ 小嶋果織	11:35～12:05 FIGHT DO MAI	11:30～12:15 ナチュラルヨガ 浅野真奈美	11:30～12:00 フィンスイム 浦口智美	11:00～11:45 ZUMBA 豊田紗弓			11:15～12:15 リラクゼーション ホットヨガ 週替わり			12:00
13:00			11:55～12:25 スキルアップ 小嶋果織			11:55～12:25 チャレンジスイム 浦口智美	11:45～12:30 MEGADANZ 前田泰孝		12:15～12:45 チャレンジスイム 小嶋果織				12:05～12:50 健康体操 鈴木見和子			12:15～12:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ	1・3・5週目/MIYU 2・4週目/忽那有希		13:00
14:00	13:30～14:15 FIGHT DO GEN	12:55～13:40 ピラティス 石田かおり	4/3 クロール 4/10 バタフライ 4/17 平泳ぎ 4/24 背泳ぎ	12:30～13:05 バレトン 近藤和泉		13:25～14:10 リフレッシュヨガ 近藤和泉	13:15～13:45 ZUMBA 佐藤和子	13:00～13:30 POWER MAI	12:55～13:25 楽トレ 川口舞沙美	12:30～13:15 CENTERGY MAYA	13:00～14:00 リラクゼーション ホットヨガ 浅野真奈美	13:10～13:55 かんたんエアロ 檀林典子				13:15～14:00 週替わり 青木清心	1・3・5週目/かんたんエアロ 2・4週目/ZUMBA		14:00
15:00	14:45～15:30 CENTERGY 川口舞沙美	14:00～14:30 筋膜リリースストレッチ 川口舞沙美		14:30～15:15 かんたんエアロ 近藤和泉	14:25～14:45 Beauty Line		13:50～14:35 UBOUND 川口舞沙美	14:00～14:45 身体改善教室 スタッフ		14:45～15:35 MEGADANZ Kana	14:55～15:40 リフレッシュヨガ 赤塚和代		14:15～14:45 CENTERGY KANAYAN	14:15～15:00 ウォーターシェイプ 檀林典子	15:05～15:50 UBOUND MAI	14:20～15:05 POWER 月替わり	4月/MAI 5月/GEN		15:00
16:00																			16:00
17:00	17:00～17:45 キッズダンス 初級		おすすめケアツールのご案内 筋膜リリースストレッチで使用中! 寝る前の 実施で効果倍増! 毎月2本限定で販売中!! ※価格はカラーによって異なります。												16:15～17:30 フラダンス		16:00～17:00 キレイホットヨガ RINA	16:45～17:30 ナチュラルヨガ MIYU	17:00
18:00	18:00～18:45 キッズダンス 中級												17:45～18:30 MEGADANZ Kana						18:00
19:00		¥		19:00～19:45 リフレッシュヨガ RINA	19:00～19:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ	19:00～20:00 トリアスロン スクール スイム 熊谷貴志	19:00～19:45 MEGADANZ 前田泰孝	19:00～19:45 身体改善教室 仲谷元博	19:30～20:00 サイトレ スタッフ	19:00～19:45 ZUMBA 青木清心	19:00～19:30 骨盤ケアストレッチ スタッフ	5/7 クロール 4/14 バタフライ 4/21 平泳ぎ 4/28 背泳ぎ	19:00～19:45 健康体操 鈴木見和子	¥					19:00
20:00				20:05～20:35 UBOUND KANAYAN	¥		20:15～20:45 FIGHT DO GEN	20:20～20:40 Beauty Line		20:15～20:45 POWER MAI	¥	19:55～20:40 スキルアップ 森はなよ							20:00
21:00	20:15～21:00 CENTERGY GEN	20:30～21:15 ナチュラルヨガ SHIORI	20:15～21:00 ウォーターシェイプ 金田由美	20:55～21:25 CENTERGY KANAYAN	20:15～21:15 パワービューティー ホットヨガ RINA			レッスン定員 15名			20:20～21:20 ホットピラティス 石田かおり	20:45～21:30 サイトレ 森はなよ							21:00
22:00																			22:00
23:00																			23:00

レッスン WEB 予約のご案内

●同時予約数は4枠までです。
●レッスン開始20分前までキャンセル、10分
前まで予約が可能です。

Beauty Line 女性限定

トレーニングチューブを使用して、
20分間で女性が気になる部位を
中心にトレーニングを行います。
短時間でトレーニングをしたい方、
一人でのトレーニングが苦手な
方、初めての方におすすめです。

スタジオ&多目的エリア定員数

スタジオ/31名 多目的/17名

プールエリア定員数

ウォーターシェイプ/28名
アクアウォーキング/22名
スイムレッスン/16名
※一部レッスンを除く

ホットヨガ参加について

●有料レッスンのため、事前にフロントにてチ
ケットの購入が必要です。
●参加時は、バスタオルのご持参をお願いい
たします。