

月					火					木								
時	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ ホットスタジオ	アリーナ	プール	時	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ ホットスタジオ	アリーナ	プール	時	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ ホットスタジオ	アリーナ	プール	
10	10:00-10:15 おはようストレッチ					10	10:00-10:45 コリオスパイラル 松本 ゆかり	10:00-10:20 おはようストレッチ(木村)	9:40~12:30 卓球しよう			10	10:00-10:30 ファンクショナル ストレッチ(木村)	New 10:10-10:30 ボールコンディショニング 末峰 悠己	定員 25名			
	10:25-10:45 スタートエアロ(山根)	10:10-11:10 太極拳入門 福田 一恵		開放 10:00~ 15:30	10:30-10:50 かえるキック(坂本)			10:30-11:00 ベーシックエアロ 木村 奈美		開放 10:00~15:30	10:30-10:50 クロールキック(田村)		10:45-11:05 おなかシェイプ+(末峰)	10:40-11:10 ボールEX 木村 奈美	定員 20名		開放 10:00~ 15:30	10:30-10:50 らっこキック(田村)
11	11:00-11:45 アクティブ エアロ 愛染 知世	11:20-11:50 リンバストレッチ 木村 奈美		バドミントン ソフトバレー バスケット	10:55-11:25 平泳ぎ初級 坂本 梓	11	11:00-11:50 バーニング エアロ 川西 ゆかり	11:10-11:50 はじめてフラダンス 滝本 十志子		バドミントン ソフトバレー バスケット	10:55-11:25 クロール初級 田村 美佳子		11:20-12:05 レベルアップ エアロ 山根 和子	11:25-11:55 ベーシックステップ 林 翔子		バドミントン ソフトバレー バスケット	10:55-11:25 背泳ぎ初級 田村 美佳子	
12	11:55-12:40 ナチュラル YOGA45 川西 ゆかり	12:05-12:35 J-POPエアロ 木村 奈美	9:40~ 22:30	レンタル コート 10:00~ 15:00 (有料)	12:15-13:00 ウォーターバレー 坂本 梓	12	12:00-13:00 Group Centergy® 60 木村 奈美	12:10-12:55 フィットネス ダンス TOMOMI		レンタル コート 10:00~15:00 (有料)	12:05-12:35 脂肪燃焼AQUA 遠藤 慎介		12:15-13:05 バーニング エアロ 濱崎 真記	12:15-13:00 バランス コーディネーション 山根 和子	9:40~ 22:30	レンタル コート 13:00~ 15:00 (有料)	12:05-12:35 ターン習得 田村 美佳子	
13	12:50-13:40 バーニング ステップ 白玖 真由美	12:50-13:20 おまかせボディメイク 川西 ゆかり	卓球しよう	水中ウォーキング フリー遊泳は常時可能		13	New 13:10-13:40 クビレテック 木村 奈美	13:10-13:40 ベーシックステップ 河田 明子	ホットスタジオ 準備		水中ウォーキング フリー遊泳は常時可能		13:15-13:45 ベーシックエアロ 濱崎 真記	おすすめ 13:15-13:45 バーベルヒート 末峰 悠己	定員 20名		水中ウォーキング フリー遊泳は常時可能	
14	13:55-14:55 Group Centergy® 60 木村 奈美	14:00-14:40 フットセラピー 白玖 真由美				14	13:50-14:35 リトモス® 45 竹内 たまよ	13:50-14:50 燃焼ウォーキング 初級 楠木 昌宏				14	13:55-14:25 アロマYOGA 30 木村 奈美	13:55-14:40 Group Centergy® 45 林 翔子				
15						15	14:50-15:50 オリジナル エアロ 安本 和江	15:00-16:00 燃焼モデル ウォーキング 第1、第3火曜日 (有料) 楠木 昌宏	14:50-15:50 ホットYOGA 60 (有料) 木村 奈美			15	14:35-15:35 はじめて 太極拳 田中 敏子	14:50-15:20 ボールマッサージ 木村 奈美	定員 25名			
16						16						16						
17	NEW クビレテック					NEW ポールコンディショニング					おすすめ 各キックレッスン							
18	クビレさせる技術を集結！音楽によってお腹周りをひたすら動かします。音楽に合わせて動くことで有酸素運動の効果も期待できます。続けると段々・・・くびれてく!?					ストレッチポールを使用して、特に骨盤周辺の筋肉や関節の緊張を緩めることで本来の姿勢にリセットします。身体が楽になる感覚を味わいましょう。					これから泳ぎを始める方へ、基本姿勢や呼吸の練習～各泳法のキックを習得していきます。初めての方でも安心してご参加いただけます。 時間 10:30~10:50 月曜:かえるキック 火曜:クロールキック 木曜:らっこキック							
19	New 19:30-20:00 クビレテック 川西 ゆかり				19:30-19:50 キック200m(稲毛)	19	19:30-20:00 ベーシックエアロ 川西 ゆかり	19:40-20:10 バーベルシェイプ 30 宮城 敦	ホットスタジオ 準備	レンタル コート 19:15~20:45 (有料)	19:30-20:00 パワーアクア 坂本 梓	19	19:20-20:00 レベルアップ ステップ 宮武 祐司	19:30-20:00 アロマYOGA 30 稲毛 ひかり		レンタル コート 19:00~ 22:30 (有料)	19:30-20:00 アクアヨガ 林 翔子	
20		おなかシェイプ+(末峰)			19:55-20:25 二泳法初級 (クロール・背泳ぎ) 稲毛 ひかり	20	20:15-21:15 リトモス® 60 竹内 たまよ	20:20-20:50 J-POPエアロ 宮武 祐司	20:30-21:10 ホットYOGA 40 (有料) 林 翔子		20:10-20:55 ウォーターバレー 坂本 梓	20	20:10-21:00 オリジナル エアロ 松山 明寿美	20:10-21:00 シェイプアップ ダンベル 和田 由美子				
21	21:15-22:05 オリジナル エアロ 高橋 康子	21:15-22:00 アースヨガ 愛染 知世	定員 20名		21:05-21:45 ガンガンスイム 稲毛 ひかり	21	21:30-22:15 ZUMBA® 竹内 たまよ	21:00-21:20 ポールコンディショニング 宮武 祐司		21:00-22:00 フットサル (キャップ・ア77会員様は有料) 宮城 敦		21	21:15-22:15 Group Centergy® 60 和田 由美子	21:25-22:05 フラメンコ入門 JUN			21:05-21:35 スイム400m 西浦 真之介	
22			…初心者の方にオススメのレッスンです			22		21:30-22:00 ベーシックステップ 宮武 祐司				22						

金					土					日							
時	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ ホットスタジオ	アリーナ	プール	時	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ ホットスタジオ	アリーナ	プール	時	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ ホットスタジオ	アリーナ	プール
10	10:00-10:20 おはようストレッチ(三木)		ホットスタジオ 準備	開放 10:00~ 15:30		10	10:00-10:20 おはようストレッチ(愛染)		9:40~ 21:00 卓球しようし り			10			10:10~ 14:00 卓球しようし り		
11	10:30-11:15 レベルアップ エアロ 三木 祥子	10:10-11:10 太極拳 福田 一恵					10:30-11:00 クロール初級 田村 美佳子	10:30-11:00 ベーシックエアロ 愛染 知世								11	
12	11:25-12:10 ナチュラル YOGA45 多田 純子	11:20-12:05 ZUMBA® 山家 恵美子	11:30-11:50 ホットストレッチ(有料) 木村 奈美	バドミントン ソフトバレー バスケット	11:05-11:25 楽々スイム200m(田村)	11:15-12:00 ポルドブラ 愛染 知世						12	12:00-12:45 ナチュラル YOGA45 多田 純子			レンタル コート 10:30~ 18:00 (有料)	11:30-12:15 ウォーターバレー 稲毛 ひかり
13	12:20-13:20 エキサイティング エアロ 松岡 和代	12:20-12:40 ウェープリング(山家)	12:00-12:40 ホットYOGA 40 (有料) 木村 奈美	レンタル コート 13:00~ 15:00 (有料)	12:00-12:45 ウォーターバレー 西浦 真之介	12:15-13:00 リトモス® 45 愛染 知世	12:10-12:55 ナチュラル YOGA45 和田 由美子					12	12:55-13:25 J-POPエアロ 宮武 祐司				
14	13:35-14:15 レベルアップ ステップ 宮武 祐司	13:30-14:30 ジャズファンク 松岡 れい子	卓球しようし り	水中ウォーキング フリー遊泳は常時可能		13:15-14:05 バーニング エアロ 和田 由美子	13:10-13:25 おまかせシェイプ(未定)	定員 20名				13	13:40-14:10 バーベルヒート 稲毛 ひかり	13:05-13:25 おまかせシェイプ+ (稲毛)	定員 25名		
15	14:30-15:15 ナチュラル YOGA45 木村 奈美						14:20-14:50 バーベルシェイプ 30 末峰 悠己	13:35-13:50 スライドディスク(未定)	定員 20名					14	14:20-14:50 ベーシックステップ 坂本 梓	13:40-14:00 ポールコンディショニング 宮武 祐司	定員 25名
16												15	15:05-16:05 FULLBOX® 60 宮武 祐司			ホットスタジオ 準備	
17												16				16:20-17:00 ホットYOGA 40 (有料) 稲毛 ひかり	
18	<p>おすすめ</p> <p>バーベルヒート</p> <p>体重を減らし筋肉量を増やしたい！高強度の筋トレ20秒と休息10秒を繰り返し、糖質を消費した後は体脂肪燃焼が活発な状態をキープ。単純な動作の反復で達成感を得られるクラスです。</p>											17					
19						18:15-19:15 Group Century® 60 木村 奈美				18:30-19:30 エンジョイ フットサル (キッズ・ア7会員様は有料) 西浦 真之介		18					
20	19:30-20:00 ナチュラルYOGA30 林 翔子		開放 19:00~ 21:30	バドミントン ソフトバレー バスケット	19:30-20:00 おまかせEX 坂本 梓	19:25-19:45 ダンベルEX (木村)						19					
21	20:10-20:55 FULLBOX® 45 宮武 祐司	20:25-20:55 おまかせボディメイク 末峰 悠己					20:05-20:35 J-POPアクア 坂本 梓	19:55-20:40 ナチュラル YOGA45 木村 奈美				レンタル コート 19:45~21:15 (有料)		20			
22	21:05-21:55 バーニングステップ 高橋 康子	21:05-21:50 パワフル YOGA45 林 翔子			20:45-21:15 平泳ぎ初級 坂本 梓							21					
22												22					

☆レッスン定員☆

【Aスタジオ (定員最大70名)】

- ・エキサイティングエアロ、バーニングエアロ、オリジナルエアロ 定員60名
- ・ステップ使用プログラム 定員50名

【Bスタジオ (定員最大50名)】

- ・ステップ使用プログラム 定員26名

【レッスン別】

- ・ボールエクササイズ 定員20名
- ・ボール使用プログラム 定員25名
- ・スライドディスク 定員20名
- ・バーベルシェイプ 定員20名
- ・コアボード使用プログラム 定員20名
- ・バランスディスク使用プログラム 定員15名

【プール】

- ・脂肪バイバイ、アクアフレックス、アクアパドビー 道具使用可能人数30名
- ・ボールアクア 定員25名

※レッスンスケジュール及びアリーナ開放時間は都合により、予告なしで変更・休講する場合があります。ご了承下さい。



水色 …どなたでも参加いただけます ☆スタジオプログラムに参加される皆様へ☆

黄色 …少し慣れたらチャレンジ ※スタジオ前設置の受付表にロッカー番号を記入してから入場してください。

ピンク …難易度も強度もUP ※開始5分を過ぎてからの途中入場はできません。

紫 …ガンガンいきましょう！ ※身体への安全面の配慮から、レッスンの途中退場はご遠慮頂いております。

薄オレンジ …もっとガンガンいきましょう！ ※並んだ順に入室してください。道具類は1人1個ずつお取りください。

✳…初心者の方にオススメのレッスンです