

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(山根)		9:40~ 21:00 卓球しよう!			10			ホットスタジオ 準備			
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					10:30-10:50 はじめてアクア(河田)	10:30-11:00 ベーシックエアロ 山根 和子								11		
12	11:25-12:10 ナチュラルヨガ 45 多田 純子	11:20-12:05 ZUMBA® 山家 恵美子	11:30-12:10 ホットリンバストレッチ (有料) 定員 10名 木村 奈美	バドミントン ソフトバレー	11:55-12:35 四泳法中級 登 敬仁	11:15-12:00 ボルドブラ 愛染 知世	12:10-12:55 ナチュラル YOGA 45 和田 由美子					12	12:00-12:45 ナチュラルヨガ 45 多田 純子					
13	12:25-13:10 アクティブ エアロ 谷 由紀	12:20-12:40 セルフコンディショニング Chiharu	13:00~22:30 卓球しよう	レンタル コート 13:00~ 15:00 (有料)	12:40-13:00 スイム400m(登)	12:15-13:00 リトモス®45 愛染 知世	13:15-14:00 ローラーピラティス Kaoru					13	12:55-13:40 J-POPエアロ 45 宮武 祐司					
14	13:25-13:55 スタイルアップバーベル 木村 奈美 定員 20名	13:30-14:30 ジャズファンク 松岡 れい子			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	14:20-14:50 Group Centergy®30 和田 由美子					14	13:50-14:10 カラダ・リセット(宮武) 定員 20名				
15	14:05-14:45 レベルアップ ステップ 宮武 祐司	14:50-15:35 ナチュラル YOGA 45 木村 奈美				14:15-15:00 ZUMBA® Kaoru						15	14:25-15:10 FULLBOX® 45 宮武 祐司		14:30-15:10 ホットYOGA 40 (有料) Chiharu			
16	NEW シェイプ&ストレッチ					NEW カーディオダンスEX					16:00~18:30 卓球しよう							
17	前半は全身の筋力トレーニング、後半はマットを使いフロアストレッチを行います。筋トレ後にストレッチを行うことで筋肉可動域の拡大や、血液の循環を良くし体の中の老廃物を排出する効果も期待できます。 金曜日: 19:30~					楽しい音楽に合わせてシンプルでダンス動作を行います。エクササイズなので難しい動きや振り付けは一切ありません。ダンス初心者の方、とにかく汗をかきたい方大歓迎です。 金曜日: 20:10~												
19	19:30-20:00 シェイプ&ストレッチ 森 真理			開放 19:00~ 21:30	19:30-20:00 おまかせEX 鈴鹿 大	18:30-19:15 Group Centergy® 45 林 翔子	19:30-20:15 ナチュラルヨガ 45 Kaoru					19	18:30-19:30 エンジョイ フットサル (7/7会員様は有料) 定員 25名 宮城 敦					
20	20:10-20:55 FULLBOX® 45 宮武 祐司	20:10-20:55 カーディオダンス EX 森 真理		バドミントン ソフトバレー	20:05-20:35 脂肪バイバイ 鈴鹿 大							20	レンタル コート 19:45~21:15 (有料)					
21	21:05-21:55 バーニングステップ 高橋 康子	21:10-21:55 パワフル YOGA 45 林 翔子			20:45-21:15 二泳法初級 (平泳ぎ・バタフライ) 鈴鹿 大							21						
22												22						

☆レッスン定員☆
ただいまの期間はAスタジオ「40名」Bスタジオ「30名」となっております。

【通常】

【Aスタジオ (定員最大70名)】

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

☆ホットレッスン (要予約) 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

★有料ホットYOGA料金★ 40分クラス500円 60分クラス700円

水色 ……どなたでもご参加いただけます
黄色 ……少し慣れたらチャレンジ
ピンク ……難易度も強度もUP
紫 ……ガンガンいきましょう!

☆スタジオプログラムに参加される皆様へ☆
※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。
※開始5分を過ぎてからの途中入場はできません。
※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。
※並んだ順に入室してください。道具類は1人1個づつお取りください。

…初心者の方にオススメのレッスンです

…マスクの着用が必要なクラスです

…今回は50分に短縮しております