

新型コロナウイルス対策特別lesson schedule 2022年11月1日～



<営業時間>
平日：9時-22時
土日：9時-20時(4～9月)
土日：9時-19時(10～3月)

緑チケットの印が付いているレッスンは事前予約対象レッスンです。 その他のレッスンは当日予約のみとなります。

	月			水			木			金			土		日		
	1階スタジオ	3階スタジオ	プール	1階スタジオ	3階スタジオ	プール	1階スタジオ	3階スタジオ	プール	1階スタジオ	3階スタジオ	プール	3階スタジオ	プール	3階スタジオ	プール	
10:00	10:30～ モーニングヨガ 40 坂元(紀)	10:30～ 骨盤調整ストレッチ 40 みきこ	10:50～ クロール 30 スタッフ	10:30～ はじめようピラティス 40 大川	10:30～ ストレッチヨガ 40 酒井		10:40～ リセットピラティス 40 江口	10:30～ ヨガ 40 佐藤		10:30～ リンパストレッチ&リズム 40 竹内(真)	10:30～ バランスボール 30 杉本		10:30～ リラックスストレッチ 40 竹内(真)	10:30～ 水中バレー 40 スタッフ	10:30～ ヨガ 40 津曲		10:00
11:00	11:30～ ストレッチヨガ 40 SATOMI	11:30～ 初級エアロ 40 坂元(久)	11:30～ カラダ調整 30 黒木		11:30～ ストレージ 40 大川		11:40～ エイジング美 40 金丸	11:40～ アンダーウッドパワー 40 木下		11:30～ リラックスヨガ 40 坂元(紀)	11:20～ あいうエアロ 30 渡辺	11:20～ はじめようクロール 30 竹内	11:40～ ボール調整ピラティス 40 岡本	11:20～ スイム 30 スタッフ	11:30～ バランスボール 30 渡辺		11:00
12:00		12:50～ 骨盤底筋エクササイズ ピフイラティス40 kyoko	13:15～ 水中運動 30 中條		12:50～ 初級エアロ 40 安楽	12:10～ スイム 30 スタッフ		12:50～ ZUMBA GOLD 40 SHOGO	12:20～ 平泳ぎ 40 さやか	12:50～ 美ボディ 40 Kyoko			12:50～ リラクゼーションヨガ 40 山本		12:20～ リラックスヨガ 40 荒川		12:00
13:00	14:00～ やさしいストレッチ 40 竹内(真)	14:00～ adidas functional training 40 竹内(成)		14:00～ ピラティス 40 川野			14:00～ ヨガ 40 津曲	14:10～ 水中運動 30 さやか	13:10～ 背泳ぎ 40 さやか	13:50～(第4週のみ) リセットピラティス 40 江口	13:00～ はじめようアディダス 40 竹内(成)		13:50～ ZUMBA 40 金丸		13:20～ 筋コンリズムα 40 玉城		13:00
14:00		15:00～ ピラティス 40 大川		15:00～ adidas functional training 40 竹内(成)			15:00～ ボディメンテナンス 40 岡本			14:00～ ストレッチヨガ 40 山本	15:10～ リセットピラティス 40 江口		14:50～ バレトン 40 坂元(久)		14:20～ ヨガ 40 後藤		14:00
15:00					17:40～ リセットピラティス 40 江口		18:40～ ストレッチヨガ 40 山本			第4週は13:50～ 1階スタジオで開催			16:00～ 筋コンリズムα 40 森		15:20～ ボクサdeシェイプ 40 MASATO		15:00
16:00				18:40～ リセットピラティス 40 江口	19:00～ ボディエンデュランス 40 スタッフ		20:00～ ZUMBA 40 中條			未定 担当IRの都合により 現在調整中です			17:00～ パワーヨガ 40 後藤				16:00
17:00		18:00～ バレトン 40 坂元(久)								19:00～ ボール調整ピラティス 40 岡本							17:00
18:00		19:00～ リラックスヨガ 40 後藤								20:00～ ヨガ 40 yuki							18:00
19:00		20:00～ ボディエンデュランス 40 スタッフ															19:00
20:00																	20:00
21:00																	21:00

リラックス系	調整系	有酸素系	筋トレ系	スイミング バレー	水中運動系
--------	-----	------	------	--------------	-------

換気のため、スタジオのレッスン間隔を20分以上空けています。
スタジオには10分前から入場可能です。

* 予約方法や注意事項につきましてはレッスン参加ガイドをご覧くださいませ。
* 各定員 3階スタジオ30名 (ツール使用レッスンは24名)
1階スタジオ20名 プール22名(水中バレー14名)