

# 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)

	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～ 骨盤調整トレーニング 40 みきこ	10:30～ 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	10:30～ 10:40～ リセットピラティス 40 江口	10:30～ 11:40～ エイジング美 40 金丸	10:30～ 11:40～ アンダーウッドパワー 40 木下	10:30～ 12:20～ 平泳ぎ 40 さやか	10:30～ 12:50～ ZUMBA GOLD 40 SHOGO	10:30～ 12:50～ 背泳ぎ 40 さやか	10:30～ 13:10～ 美ボディ 40 Kyoko	10:30～ 13:00～ リラクスヨガ 40 坂元(紀)	10:30～ 11:20～ はじめようクロール 30 渡辺	10:30～ 11:40～ ポール調整ピラティス 40 岡本	10:30～ 12:00～ 水中バレー 40 スタッフ	10:30～ 12:50～ リラクゼーションヨガ 40 山本	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	11:30～ 12:10～ スイム 30 スタッフ	11:30～ 12:50～ 初級エアロ 40 安楽	11:30～ 13:00～ 水中運動 30 坂川	11:30～ 14:00～ ヨガ 40 津曲	11:30～ 12:50～ 40 さやか	11:30～ 13:10～ 水中運動 30 さやか	11:30～ 14:10～ ヨガ 40 津曲	11:30～ 14:00～ 水中運動 30 山本	11:30～ 13:00～ 40 江口	11:20～ 12:00～ 水中バレー 40 スタッフ	11:20～ 12:50～ リラクゼーションヨガ 40 山本	11:00		
12:00	12:50～ 骨盤底筋エクササイズ ビフィラティス40 kyoko	12:50～ 水中運動 30 中條	13:15～	14:00～ ピラティス 40 川野	14:00～ 15:00～ adidas functional training 40 竹内(成)	14:00～ 15:00～ adidas functional training 40 竹内(成)	14:00～ 15:00～ 水中運動 30 坂川	14:00～ 15:00～ ポディメンテナンス 40 岡本	14:00～ 15:00～ 40 さやか	14:00～ 15:10～ 水中運動 30 さやか	14:00～ 15:10～ リセットピラティス 40 江口	14:00～ 15:10～ 40 津曲	14:00～ 15:10～ 水中運動 30 山本	14:00～ 15:10～ 40 江口	14:00～ 15:20～ 水中バレー 40 スタッフ	14:00～ 15:20～ リラクゼーションヨガ 40 荒川	12:00	
13:00	14:00～ やさしいストレッチ 40 竹内(真)	14:00～ 水中運動 30 中條	15:00～	15:00～ ピラティス 40 大川	15:00～ 16:00～ adidas functional training 40 竹内(成)	15:00～ 16:00～ adidas functional training 40 竹内(成)	15:00～ 16:00～ 水中運動 30 坂川	15:00～ 16:00～ ポディメンテナンス 40 岡本	15:00～ 16:00～ 40 さやか	15:00～ 16:10～ 水中運動 30 さやか	15:00～ 16:10～ リセットピラティス 40 江口	15:00～ 16:10～ 40 津曲	15:00～ 16:10～ 水中運動 30 山本	15:00～ 16:10～ 40 江口	15:00～ 16:20～ 水中バレー 40 スタッフ	15:00～ 16:20～ リラクゼーションヨガ 40 荒川	13:00	
14:00	16:00～ やさしいストレッチ 40 竹内(真)	16:00～ 水中運動 30 中條	17:00～	17:00～ ピラティス 40 大川	17:00～ 18:00～ adidas functional training 40 竹内(成)	17:00～ 18:00～ adidas functional training 40 竹内(成)	17:00～ 18:00～ 水中運動 30 坂川	17:00～ 18:00～ ポディメンテナンス 40 岡本	17:00～ 18:00～ 40 さやか	17:00～ 18:10～ 水中運動 30 さやか	17:00～ 18:10～ リセットピラティス 40 江口	17:00～ 18:10～ 40 津曲	17:00～ 18:10～ 水中運動 30 山本	17:00～ 18:10～ 40 江口	17:00～ 18:20～ 水中バレー 40 スタッフ	17:00～ 18:20～ リラクゼーションヨガ 40 荒川	14:00	
15:00	18:00～ バレトン 40 坂元(久)	18:00～	19:00～	18:40～ リセットピラティス 40 江口	19:00～ リラックスヨガ 40 後藤	19:00～ リラックスヨガ 40 後藤	19:00～ リラックスヨガ 40 江口	19:00～ 20:00～ ボディエンデュランス 40 スタッフ	19:00～ 20:00～ 40 さやか	19:00～ 20:10～ 水中運動 30 さやか	19:00～ 20:10～ リセットピラティス 40 江口	19:00～ 20:10～ 40 津曲	19:00～ 20:10～ 水中運動 30 山本	19:00～ 20:10～ 40 江口	19:00～ 20:20～ 水中バレー 40 スタッフ	19:00～ 20:20～ リラクゼーションヨガ 40 荒川	15:00	
16:00	19:00～ リラックスヨガ 40 後藤	20:00～ リラックスヨガ 40 スタッフ	21:00～	20:00～ ボディエンデュランス 40 スタッフ	20:00～ 21:00～ ZUMBA 40 中條	20:00～ 21:00～ ZUMBA 40 中條	20:00～ 21:00～ 水中運動 30 中條	20:00～ 21:00～ 初級エアロ 40 外山	20:00～ 21:00～ 40 さやか	20:00～ 21:10～ 水中運動 30 さやか	20:00～ 21:10～ リセットピラティス 40 江口	20:00～ 21:10～ 40 津曲	20:00～ 21:10～ 水中運動 30 山本	20:00～ 21:10～ 40 江口	20:00～ 21:20～ 水中バレー 40 スタッフ	20:00～ 21:20～ リラクゼーションヨガ 40 荒川	20:00	
17:00	21:00～																17:00	
18:00																	18:00	
19:00																	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)