

新型コロナウイルス対策特別lesson schedule 2023年2月13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～ | 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～ リンバストレッチ&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 | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30～ | 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 | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:20～ | | | | | | 12:10～ スイム 30 スタッフ | | | 12:20～ 平泳ぎ 40 さやか | | | 12:00～ 水中バレー 40 スタッフ | | | | | |
| 12:50～ | | 12:50～ 骨盤底筋エクササイズ ピラティス40 kyoko | | | 12:50～ 初級エアロ 40 安楽 | 13:00～ アクアピクス 30 坂川 | | 12:50～ ZUMBA GOLD 40 SHOGO | 13:10～ 背泳ぎ 40 さやか | 12:50～ 美ボディ 40 Kyoko | 13:00～ はじめようふあんトレ 40 竹内(成) | | 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 | | |
| 13:00 | | | 13:15～ アクアピクス 30 中條 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:20～ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:50～ | | | | | | | | | | 13:50～(第4週のみ) リセットピラティス 40 江口 | | 13:50～ ZUMBA 40 金丸 | | 13:20～ ボディエンデュランス 40 玉城 | | | |
| 14:00 | 14:00～ やさしいストレッチ 40 竹内(真) | 14:00～ ふあんトレ 40 竹内(成) | | | 14:00～ ピラティス 40 川野 | | | 14:00～ ヨガ 40 津曲 | 14:10～ アクアZUMBA 30 さやか | | 14:00～ ストレッチヨガ 40 山本 | | 14:00～ リラックスヨガ 40 山本 | | 14:20～ ヨガ 40 後藤 | | |
| 14:20～ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:40～ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:50～ | | | | | | | | | | | | | 14:50～ バレットン 40 坂元(久) | | 15:20～ ボクサdeシェイプ 40 MASATO | | |
| 15:00 | | 15:00～ ピラティス 40 大川 | | | 15:00～ ふあんトレ 40 竹内(成) | | | 15:00～ ボディメンテナンス 40 岡本 | | 15:10～ リセットピラティス 40 江口 | | | 16:00～ ボディエンデュランス 40 森 | | | | |
| 15:10～ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:20～ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00～ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00～ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00～ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00～ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | 18:00～ バレットン 40 坂元(久) | | | 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 | | 18:00～ エンジョイエアロ 40 外山 | | | | | | | |
| 18:00～ | | | | 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 | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | 19:00～ リラックスヨガ 40 後藤 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00～ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00～ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | 20:00～ ボディエンデュランス 40 スタッフ | | | 20:00～ ZUMBA 40 中條 | | | 20:00～ コンビネーションエアロ 40 外山 | | 19:00～ ボール調整ピラティス 40 岡本 | | | | | | | |
| 20:00～ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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)