

# 新型コロナウイルス対策特別lesson schedule 2023年4月1日～



健康増進施設  
指定運動療法施設  
(厚生労働大臣認定)

<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																	10:00
10:30~	姿勢改善ヨガ 40 坂元(紀)	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~ ストレッチヨガ 40 酒井	10:30~ はじめようピラティス 40 大川	11:00~ アクアピクス 30 さやか	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)	10:40~ 水中バレー 40 スタッフ	10:30~ ヨガ 40 津曲		11:00
11:00																	11:00
11:30~	ストレッチヨガ 40 SATOMI	初級エアロ 40 坂元(久)	11:30~ カラダ調整 30 黒木		11:30~ ストレジ 40 大川	11:50~ はじめようバタフライ 40 さやか	11:40~ エイジング美 40 金丸	11:40~ 筋コンリズム 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~	11:40~ ボール調整ピラティス 40 岡本	11:30~ スイム 30 スタッフ	11:30~ バランスボール 30 渡辺		12:00
12:00									12:20~ 平泳ぎ 40 さやか					12:00~ 水中バレー 40 スタッフ			12:00
13:00		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			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	12:30~ アクアピクス 30 玉城	13:00
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)	13:15~ アクアピクス 30 中條		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	13:50~(第4週のみ) リセットピラティス 40 江口	14:00~ ストレッチヨガ 40 山本		13:50~ ZUMBA 40 金丸		13:20~ ボディエンデュランス 40 玉城		14:00
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		14:50~ バレトン 40 坂元(久)		14:20~ ヨガ 40 後藤		15:00
16:00											第4週は13:50~ 1階スタジオで開催		16:10~ ボディエンデュランス 30 森		15:20~ ボクサdeシェイプ 40 MASATO		16:00
17:00													17:00~ パワーヨガ 40 後藤				17:00
18:00		18:00~ バレトン 40 坂元(久)			17:40~ リセットピラティス 40 江口												18:00
19:00		19:00~ リラックスヨガ 40 後藤		18:40~ リセットピラティス 40 江口	19:00~ エンジョイボクサ 40 木下			18:40~ ヨガ 40 山本			19:00~ ボール調整ピラティス 40 岡本						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			20:00~ ヨガ 40 yuki						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)