

	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日		日曜日							
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア							
10:00																										
10:30	③ 10:30~45分 初級ステップ 川瀬	① 10:30~50分 esty yoga 大橋	③ 11:00~10分 パワーウォーク	③ 10:30~45分 アクアピクス 池内	③ 10:30~50分 ステップアップ エアロ TOMOKO	① 10:30~50分 RELAX YOGA 下村			① 10:30~50分 美尻ヨガ Sao	③ 10:30~45分 SH'BAM VRレッスン			② 10:45~50分 CENTERGY	③ 10:30~50分 ストレッチ&ヨガ 大橋		③ 11:00~30分 アクア ウォーク 前田	① 10:30~50分 esty yoga 大橋	③ 10:30~45分 SH'BAM VRレッスン	① 10:30~50分 モーニングヨガ 渡辺	③ 10:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 10:30~10分 パワーウォーク	③ 10:30~10分 フルボディ ストレッチ	③ 10:40~15分 全身筋力アップ			
11:00			② 11:10~15分 脚やせ トレーニング								③ 11:30~10分 パワーウォーク															
12:00	② 12:00~50分 POWER 澤田	① 12:00~50分 ボディケア 池内			② 12:30~30分 POWER 伊藤	② 12:00~50分 AB トレーニング 山本	③ 12:00~10分 パワーウォーク	③ 12:10~15分 コア トレーニング NEW	③ 12:00~45分 Bstyle.step 小野山	② 12:00~50分 始める アシュタンガヨガ 増田	② 11:40~15分 ヒップアップ			③ 12:30~45分 初級エアロ 浜本	① 12:00~50分 ボディメンテ ナンスヨガ 増田	③ 12:00~50分 ホットヨガ 32℃	③ 12:00~50分 スイム上級 中村					③ 11:50~50分 脂肪燃焼 エアロ 渡辺	③ 11:45~45分 SH'BAM VRレッスン			
13:00																										
13:30	① 13:30~50分 楽々ストレッチ & ヨガ 榊原	③ 13:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン			③ 13:30~50分 GROOVE 宮田	① 13:30~50分 ナチュラルヨガ 二見	③ ホットヨガ 32℃		③ 13:30~50分 FIGHT 浅田	③ 13:30~45分 SH'BAM VRレッスン				③ 13:00~50分 スイム初級 (クロール) 中村	③ 13:30~45分 ナチュラルヨガ 浜本	③ 13:10~10分 10分で 超燃焼	③ 13:10~10分 パワーウォーク	③ 12:30~45分 脂肪燃焼 ステップ 川瀬	② 12:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン					② 13:00~45分 パレト 渡辺		
14:00																										
14:30																										
15:00																										
15:30																										
16:00																										
16:30																										
17:00																										
17:30																										
18:00																										
18:30																										
19:00																										
19:30																										
20:00																										
20:30																										
21:00																										
21:30																										
22:00																										
22:30																										

※スイムレッス  
ン(初級・  
上級)のWEB  
予約は同一週  
内での併用は  
できません。

時間変更

【定員について】  
Aスタジオ 35名  
※ヨガ系・ステップ系・GROUP POWER/CENTERGYは30名  
Bスタジオ 20名  
ジムエリア 6名  
パワーウォーク 3名  
アロマサウナ 6名  
泳法レッスン 20名  
※アクアピクス・アクアウォークは定員なし

- ① → ウォーミングアップ・身体調整プログラム
- ② → 筋力トレーニング系プログラム
- ③ → 有酸素・脂肪燃焼系プログラム

**夏季休館日**  
8/15(月)~8/18(木)  
8/19(金)より  
通常営業いたします

夏真っ盛り!! 新ミニレッスンで美しいカラダをGETしよう!  
**内窪 インストラクター**  
月/19:00~ パワーウォーク  
19:10~【コアトレーニング】

**浅田 インストラクター**  
火/12:00~ パワーウォーク  
12:10~【コアトレーニング】

**もう受けた?? パワーウォーク**  
足の関節に大きな負担をかけず、体重のコントロール、普段あまり意識できていない筋肉の活性化、生活習慣病の予防への効果が期待できます。  
**初めてでも安心! 10分間の簡単な内容です!**