

	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	③ 10:30~50分 モーニングヨガ 渡辺	① 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					① 12:00~50分 ホットヨガ 32℃	③ 12:00~50分 ボディメンテ ナンスヨガ 増田	③ 12:00~50分 BODY COMBAT VRレッスン	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 12:30~45分 脂肪燃焼 ステップ 川瀬	③ 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																									

※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!