

# Lesson Schedule

1月1日(水)~31日(金)



★毎週木曜日と1日は休館日です。  
 ★プール以外のレッスンは全て予約制となります。  
 開始30分前以降に1階フロント横で記名をしてから参加してください。  
 ★HOTスタジオのレッスンは、マットの上に敷くバスタオル等が必須です。  
 ★月の途中でも変更や代講が追加される場合がございます。



|    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1月 | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|    | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
|    | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
|    | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
|    | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |

|       | 月                                      |       | 火                                  |                              | 水                                |                                     | 木                              |                              | 金                            |                             | 土    |                                     | 日                                     |                                      |                                |
|-------|--|-------|------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|------|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
|       | スタジオ                                   | プール   | スタジオ                               | プール/HOT                      | スタジオ                             | プール                                 |                                |                              | スタジオ                         | プール                         | スタジオ | プール                                 | スタジオ                                  | プール                                  |                                |
|       | 9:15 OPEN                              |       |                                    |                              |                                  |                                     |                                |                              |                              |                             |      |                                     |                                       |                                      |                                |
| 9:30  | 9:30~9:40<br>ストレッチ                     | ※平日のみ |                                    |                              | 9:30~10:15<br>リフレッシュヨガ<br>亀山     |                                     |                                |                              | 9:30~9:40<br>ストレッチ           |                             |      |                                     |                                       |                                      |                                |
| 10:00 | 10:00~10:45<br>パレトン<br>SHIHO           |       | 10:00~10:45<br>健康エクササイズ<br>松田      | 9:45~10:30<br>アクアピクス<br>川瀬   |                                  | 10:30~11:00<br>リス'ムウォーク&ストレッチ<br>浅井 |                                |                              | 10:00~10:45<br>リラクソヨガ<br>山口  |                             |      | 9:35~10:05<br>アクアピクス<br>ア-シヤ        |                                       |                                      |                                |
| 10:30 |  |       |                                    |                              |                                  |                                     |                                |                              |                              |                             |      |                                     |                                       |                                      |                                |
| 11:00 | 11:00~11:45<br>ピラティス<br>桜井             |       | 10:30~11:15<br>アクアピクス<br>内海        | 11:00~11:45<br>ZUMBA®<br>アキラ |                                  | 11:15~12:00<br>フラダンス<br>浅井          | 11:15~11:45<br>アクアZUMBA®<br>富田 |                              | 11:00~11:45<br>かんたんエアロ<br>後藤 | 11:15~12:00<br>アクアダンス<br>山口 |      |                                     | 10:30~11:15<br>ZUMBA<br>MARIN         |                                      |                                |
| 11:30 |  |       |                                    |                              |                                  |                                     |                                |                              |                              |                             |      |                                     |                                       | 11:30~12:15<br>ウエストシェイプ<br>ダンス SHIHO | 11:30~12:15 ※スタジオor<br>HOTスタジオ |
| 12:00 |  |       |                                    |                              |                                  |                                     |                                |                              |                              |                             |      |                                     |                                       |                                      | パラエティ                          |
| 12:30 |  |       |                                    |                              |                                  |                                     |                                |                              |                              |                             |      |                                     |                                       |                                      |                                |
| 13:00 |  |       |                                    |                              |                                  |                                     |                                |                              |                              |                             |      |                                     |                                       |                                      |                                |
| 13:30 | 13:15~14:00<br>初級エアロ<br>菅原             |       |                                    | 13:15~14:00<br>骨盤調整ヨガ<br>亀山  |                                  | 13:10~13:55<br>かんたんエアロ<br>関屋        |                                |                              | 13:15~14:00<br>初級STEP<br>佐橋  |                             |      |                                     | 13:30~14:15<br>初中級エアロ<br>山内           | 13:00~13:45<br>リフレッシュヨガ<br>湯本        |                                |
| 14:00 |  |       |                                    |                              |                                  |                                     |                                |                              |                              |                             |      |                                     |                                       |                                      |                                |
| 14:30 | 14:10~14:55<br>ピラティス<br>菅原             |       | 14:15~15:00<br>BAILA BAILA<br>nako | HOTスタジオ<br>HOTエクササイズ<br>土佐   | 14:10~14:55<br>リラクソヨガ<br>森       | 13:45~14:30<br>アクアピクス<br>後藤         |                                | 14:15~15:00<br>パレトン<br>SHIHO |                              |                             |      | 14:30~15:00<br>STRONG NATION™<br>山内 | 14:00~14:45<br>コンベ'ネーション<br>エアロ<br>湯本 |                                      |                                |
| 15:00 |  |       |                                    |                              |                                  |                                     |                                |                              |                              |                             |      |                                     |                                       |                                      |                                |
| 15:30 | 15:10~15:55<br>EnjoySTEP<br>大西         |       | 15:15~16:00<br>美温活リンバストレッチ<br>nako |                              | 15:10~15:50<br>初級エアロ<br>森        | 15:30~16:00<br>バタフライ 高橋             |                                | 15:15~16:00<br>骨盤スリムヨガ<br>川瀬 |                              |                             |      | 15:15~16:00<br>ベーシックヨガ<br>山内        |                                       |                                      |                                |
| 16:00 |  |       |                                    |                              |                                  |                                     |                                |                              |                              |                             |      |                                     |                                       |                                      |                                |
| 16:30 | 16:10~16:55<br>ZUMBA<br>大西             |       |                                    |                              | 16:00~16:45<br>Free Baile<br>アキラ |                                     |                                | 16:15~16:45<br>HOTストレッチ土佐    |                              |                             |      | 16:30~17:15<br>BAILA BAILA<br>nako  |                                       |                                      |                                |
| 17:00 |  |       |                                    |                              |                                  |                                     |                                |                              |                              |                             |      |                                     |                                       |                                      |                                |
| 17:30 |  |       |                                    |                              |                                  |                                     |                                |                              |                              |                             |      |                                     |                                       |                                      |                                |
| 18:00 |  |       |                                    |                              |                                  |                                     |                                |                              |                              |                             |      |                                     |                                       |                                      |                                |
| 18:30 | 18:30~19:15<br>ZUMBA®<br>アキラ           |       |                                    |                              | 18:30~19:15<br>フラダンス<br>浅井       |                                     |                                |                              |                              |                             |      |                                     |                                       |                                      |                                |
| 19:00 |  |       |                                    |                              |                                  |                                     |                                |                              |                              |                             |      |                                     |                                       |                                      |                                |
| 19:30 | 19:30~20:15<br>リフレッシュヨガ<br>後藤          |       | 18:45~19:15<br>ヒップメイク土佐            |                              |                                  |                                     |                                |                              |                              |                             |      |                                     |                                       |                                      |                                |
| 20:00 |  |       |                                    |                              | 19:30~20:15<br>ボディメイク高井          |                                     |                                |                              |                              |                             |      |                                     |                                       |                                      |                                |
| 20:30 |  |       |                                    |                              | 20:15~21:00<br>初中級STEP<br>高井     |                                     |                                |                              |                              |                             |      |                                     |                                       |                                      |                                |
| 21:00 | 20:30~21:30<br>中上級エアロ<br>山内            |       |                                    |                              | 20:30~21:15<br>初級エアロ<br>後藤       |                                     |                                |                              |                              |                             |      |                                     |                                       |                                      |                                |
| 21:30 |  |       |                                    |                              |                                  |                                     |                                |                              |                              |                             |      |                                     |                                       |                                      |                                |
|       | 22:30 CLOSE トレーニングエリアのご利用は22:00までとなります |       |                                    |                              |                                  |                                     |                                |                              |                              |                             |      |                                     |                                       |                                      |                                |

休館日

日曜パラエティ11:30~12:15  
 5日 初級太極舞/小原  
 12日 HOT骨盤スリムヨガ/森本  
 19日 初中級STEP/岩崎  
 26日 HOT美温活リンバストレッチ/nako



21:00 CLOSE  
 (トレーニングエリアのご利用は  
 20:30までとなります)

19:00 CLOSE  
 (トレーニングエリアのご利用は  
 18:30までとなります)



# 1月 Lesson



## 日曜バラエティ

|     | 11:30~12:15<br>週替わりでスタジオが変わります | 13:00~13:45    | 14:00~14:45           |
|-----|--------------------------------|----------------|-----------------------|
| 5日  | 初心者太極拳/小原                      | リフレッシュヨガ<br>湯本 | コンビネーション<br>エアロ<br>湯本 |
| 12日 | HOT骨盤スリムヨガ/森本                  |                |                       |
| 19日 | 初中級STEP/岩崎                     |                |                       |
| 26日 | HOT美温活リンパストレッチ/nako            |                |                       |

## 今月の代講・休講

|        |             |                      |          |
|--------|-------------|----------------------|----------|
| 4日(土)  | 10:30~11:15 | ZUMBA→休講             | MARIN→休講 |
| 19日(日) | 13:00~13:45 | リフレッシュヨガ→コンディショニングヨガ | 湯本→山口    |
|        | 14:00~14:45 | コンビネーションエアロ→ZUMBA    | 湯本→富田    |
| 25日(土) | 9:35~10:05  | アクアビクス               | アーシャ→小原  |



※月の途中でも代行が追加されます。追加情報はLINEや掲示物で確認をお願いします。