

Lesson Schedule

1月1日(月)~31日(水)



★1日(月)2日(火)23日(火)は休館日です。
 ★スタジオ・ヨガスタジオ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階フロント横で名簿に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では、マットの上に敷くバスタオル等をご持参ください。
 ★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。予めご了承ください。



1月	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	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	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	スタジオ	プール
9:00	9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN	
9:30	9:30~9:40 ストレッチ	※8日休講		9:30~10:15 アクアピクス 川瀬			9:30~10:15 リフレッシュヨガ 亀山		9:30~9:40 ストレッチ			9:30~10:00 アクアピクス アキラ	パラエティ①11:00~11:45 7日 初級HIPHOP/masae. 14日 バレリズム/松田 21日 初中級エアロ/山内 28日 初級STEP/岩崎	
10:00	10:00~10:45 パレトン SHIHO		10:00~10:45 健康エクササイズ 松田		10:00~10:30 リズムウォーク&ストレッチ 浅井				10:00~10:45 リラククスヨガ 山口					
10:30		10:30~11:15 アクアピクス 内海			10:45~11:30 フラダンス 浅井	時間変更		10:30~11:15 Enjoyエアロ 山内				10:30~11:15 ベリーフィットネス 古田		
11:00	11:00~11:45 初級STEP 高井		11:00~11:45 ZUMBA® アキラ						11:00~11:45 かんたんエアロ 後藤			11:15~12:00 アクアダンス 山口		11:00~11:45 パラエティ①
11:30														
12:00	12:00~12:45 ピラティス 桜井	11:55~12:25 初級背泳ぎ 高橋	12:00~12:45 ポディメイクヨガ 亀山		11:45~12:30 BAILA BAILA 森			11:30~12:00 リンパフロ-ヨガ 亀山				11:30~12:15 ウエストシェイプ ダンス SHIHO		12:00~12:45 HOT パラエティ②
12:30												12:30~13:00 HOTでゆるめるヨガ 土佐		
13:00	1日休館日		2日・23日休館日		3日特別レッスン									
13:30	13:30~14:15 初級エアロ 菅原		13:30~14:15 骨盤調整ヨガ 亀山		13:30~14:15 かんたんエアロ 関屋		13:30~14:15 ヨガ&ピラティス 湯本		13:30~14:15 初級STEP 佐橋			13:30~14:15 初中級エアロ 山内		13:30~14:15 リフレッシュヨガ 湯本
14:00						13:45~14:30 アクアピクス 後藤								
14:30	14:30~15:15 ピラティス 菅原		14:30~15:15 BAILA BAILA nako		14:30~15:15 リラククスヨガ 森		14:30~15:00 HOTエクササイズ 土佐		14:30~15:15 パレトン SHIHO			14:30~15:00 STRONG NATION® 山内		14:30~15:15 コンビネ-ションエアロ 湯本
15:00		15:00~15:20 かんたん フィットネス 小森				15:00~15:20 かんたん フィットネス 小森								
15:30	15:30~16:15 EnjoySTEP 大西		15:30~16:15 美温活リンパストレッチ nako	15:30~16:15 アクアピクス 川瀬	15:30~16:15 パレトン 森		15:15~16:00 初級エアロ 岡田		15:30~16:15 骨盤スリムヨガ 川瀬		15:30~16:00 初級クローラ 高橋			
16:00														
16:30	16:30~17:00 かんたんストレッチ 大西						16:15~17:00 Shaka Dance アキラ		16:30~17:00 HOT HOTストレッチ土佐			16:30~17:15 BAILA BAILA nako		
17:00														
17:30														
18:00														
18:30	18:30~19:15 ZUMBA® アキラ				18:30~19:00 パレトン 岡田	時間変更	18:20~19:05 ZUMBA® 大西		18:30~19:15 コンディショニング フロ-ヨガ 山口					
19:00					19:15~20:00 ポディメイクヨガ 岡田	時間変更		19:15~20:00 フラダンス 浅井		19:30~20:00 格闘技エクササイズ 高橋				
19:30	19:30~20:00 STRONG NATION® 後藤		19:00~19:45 パワーヨガ 山内											
20:00														
20:30	20:15~21:00 リラククスヨガ 後藤		20:00~21:00 中上級エアロ 山内		20:15~21:00 初級エアロ 後藤		20:15~21:00 初中級STEP 高井		20:15~21:00 ナイトヨガ 岡田					
21:00														
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

HOT/パラエティ②12:00~12:45
 7日 ネットクスヨガ/山口
 14日 骨盤スリムヨガ/森本
 21日 ヨガ/山内
 28日 動きケア体操/小原

正月なまりをリセット!!
 3日だけの特別メニュー

11:00~11:45 ネットクスヨガ/山口
 12:00~12:45 初級エアロ/後藤
 13:30~14:00 STRONGNATION/後藤
 14:15~15:00 HOTストレッチヨガ/土佐

20:00 CLOSE
 (トレーニングエリアのご利用は
 19:30までとなります)

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



1月 Lesson



日曜バラエティ

	11:00~11:45 スタジオ	12:00~12:45 HOTスタジオ	13:30~14:15	14:30~15:15
7日	初級HIPHOP/masae.	テトックスヨガ/山口	リフレッシュヨガ 湯本	コンビネーション エアロ 湯本
14日	バレリズム/松田	骨盤スリムヨガ/森本		
21日	初中級エアロ/山内	ヨガ/山内		
28日	初級STEP/岩崎	動きケア体操/小原		

今月の代講・休講

8日(月)	11:00~11:45	初級STEP→初中級エアロビクス	高井→湯本
14日(日)	13:30~14:15	リフレッシュヨガ	湯本→山口
14日(日)	14:30~15:15	コンビネーションエアロ→ZUMBA	湯本→富田



※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。