

Lesson Schedule

10月1日(火)~31日(木)

★毎週木曜日は休館日です。
 ★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。

10月	月	火	水	木	金	土	日
	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 ストレッチ	※平日のみ			9:30~10:15 リフレッシュヨガ 亀山			9:30~9:40 ストレッチ			9:35~10:05 アクアピクス ア-シヤ		
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	9:45~10:30 アクアピクス 川瀬				10:00~10:45 リラクソヨガ 山口					
10:30		10:30~11:15 アクアピクス 内海			10:30~11:00 リス'ムウォーク&ストレッチ 浅井								
11:00	11:00~11:45 ピラティス 桜井		11:00~11:45 ZUMBA® アキラ			11:15~11:45 アクアZUMBA® 高田		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				
11:30			時間変更 HOT 11:55~12:40 ボディメイクヨガ 亀山										11:30~12:15 ベリーフィットネス 古田
12:00					12:10~12:50 BAILA BAILA 森			12:00~12:45 太極舞 タイチーダンス 後藤	12:10~12:40 クロール 高橋				11:30~12:15 ウエストシェイブ ダンス SHIHO
12:30													
13:00													
13:30	13:15~14:00 初級エアロ 菅原		13:15~14:00 骨盤調整ヨガ 亀山		13:10~13:55 かんたんエアロ 関屋			13:15~14:00 初級STEP ウエストシェイブダンス 佐橋/SHIHO	18日以降は ウエストシェイブダンス /SHIHO になります				13:00~13:45 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	14:10~14:55 ピラティス 菅原			HOTスタジオ 14:15~15:00 HOTエクササイズ 土佐				14:15~15:00 パレトン SHIHO					14:00~14:45 コンビネーション エアロ 湯本
15:00													
15:30	15:10~15:55 EnjoySTEP 大西		15:15~16:00 美温活リハストレッチ nako		15:10~15:50 初級エアロ 森								
16:00				15:30~16:00 アクアピクス川瀬				15:15~16:00 骨盤スリムヨガ 川瀬					
16:30	16:10~16:55 ZUMBA 大西				16:00~16:45 Free Baile アキラ			16:15~16:45 HOTストレッチ土佐					
17:00													
17:30													
18:00													
18:30	18:30~19:15 ZUMBA® アキラ												
19:00			HOT 18:45~19:15 ヒップメイク土佐		18:30~19:15 フラダンス 浅井			18:30~19:15 コンディショニング フローヨガ 山口					
19:30	19:30~20:15 リフレッシュヨガ 後藤				19:30~20:15 ボディメイク高井								
20:00				20:00~20:30 パタフライ 高橋				19:30~20:15 パレトン 岡田					
20:30			20:15~21:00 初中級STEP 高井		20:30~21:15 初級エアロ 後藤								
21:00	20:30~21:30 中上級エアロ 山内												
21:30								20:25~21:10 ナイトヨガ 岡田					
	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

日曜バラエティ11:30~12:15
 6日 初中級STEP/岩崎
 13日 HOT骨盤スリムヨガ/森本
 20日 バレリズム/松田
 27日 HOTリンパテトックス/土佐



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)



10月 Lesson



日曜バラエティ



	11:30~12:15 週替わりでスタジオが変わります	13:00~13:45	14:00~14:45
6日	初中級STEP/岩崎	リフレッシュヨガ 湯本	コンビネーション エアロ 湯本
13日	HOT骨盤スリムヨガ/森本		
20日	バレリズム/松田		
27日	HOTリンパテトックス/土佐		

今月の代講・休講

1日(火)	19:30~20:00	ポティメイク→バレトン	高井→SHIHO
	20:15~21:00	初中級STEP→かんたんHIPHOP	
7日(月)	10:30~11:15	アクアビクス	内海→休講
20日(日)	13:00~13:45	リフレッシュヨガ→気持ちの良いヨガ	湯本→山口
	14:00~14:45	コンビネーションエアロ	湯本→休講
26日(土)	10:30~11:15	ベリーフィットネス→ZUMBA	古田→MARIN

※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

