

# Lesson Schedule

11月1日(水)~30日(木)



★28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。



11月			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			

9:00	月		火		水		木		金		土		日		9:00
	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 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		
9:30	NEW 9:30~9:40 ストレッチ			9:30~10:15 アクアピクス 川瀬	9:10~9:40 健康講話 8日・22日のみ		9:30~10:15 リフレッシュヨガ 亀山		NEW 9:30~9:40 ストレッチ	※平日のみ			9:30~10:00 アクアピクス アキラ		9:30
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سسヨガ 山口			9:45~10:15 ZUMBA® 古田		10:00	
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	10:45~11:30 アクアZUMBA® 冨田		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			10:30
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
11:30															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	HOT 12:00~12:45 ボディメイクヨガ 亀山		11:45~12:30 BAILA BAILA 森										12:00
12:30															12:30
13:00															13:00
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	13:45~14:30 アクアピクス 後藤		13:30~14:15 パワーヨガ 湯本				13:30~14:15 初級STEP 佐橋		13:30~14:15 リフレッシュヨガ 湯本	13:30
14:00															14:00
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سسヨガ 森	14:35~14:55 かんたん フィットネス 小森		14:30~15:00 HOTエクササイズ 土佐 HOT				14:30~15:00 STRONG NATION® 山内		14:30~15:15 コンピネーションエアロ 湯本	14:30
15:00		15:00~15:20 かんたん フィットネス 小森													15:00
15:30	15:30~16:15 EnjoySTEP 大西		15:30~16:15 美温活 リンバストレッチ 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
16:00	担当・内容変更 16:30~17:00 かんたんストレッチ 大西							16:15~17:00 Shaka Dance アキラ							16:00
16:30															16:30
17:00															17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30	18:30~19:15 ZUMBA® アキラ				18:25~19:10 パレトン 岡田			18:20~19:05 ZUMBA® 大西							18:30
19:00	担当変更 19:30~20:00 STRONG NATION® 後藤	※6日・13日 山内IR			19:20~20:05 ボディメイクヨガ 岡田			19:15~20:00 フラダンス 浅井	曜日変更 19:30~20:00 初級水泳 高橋						19:00
19:30	担当・内容変更 20:15~21:00 リラクسس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	※1日・8日 岡田IR									19:30
20:00															20:00
20:30															20:30
21:00															21:00
21:30															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

バラエティ①11:00~11:45  
5日 初級HIPHOP/masae.  
12日 バレリズム/松田  
★19日 NON STOP BAILA/nako  
26日 初級STEP/岩崎

★NON STOP BAILA★  
10:45~11:45  
1時間のイベントレッスン!  
詳細は掲示します

HOTバラエティ②12:00~12:45  
5日 骨盤スリムヨガ/森本  
12日 美温活リンバストレッチ/nako  
19日 動きケア体操/小原  
26日 姿勢改善ヨガ/土佐



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)

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)

# 11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
5日	初級HIPHOP/masae.	骨盤スリムヨガ/森本	リフレッシュヨガ 湯本	コンビネーション エアロ 湯本
12日	バレリズム/松田	美温活リンパストレッチ/nako		
19日	NON STOP BAILA/nako <small>*10:45~11:45</small>	動きケア体操/小原		
26日	初級STEP/岩崎	姿勢改善ヨガ/土佐		

## 今月の代講・休講

1日(水)	20:15~21:00	初級エアロ	後藤→岡田
2日(木)	9:30~10:15	リフレッシュヨガ→ヨガ	亀山→松田
	11:30~12:00	リンパフローヨガ→ストレッチヨガ	亀山→森本
3日(金)	10:00~10:45	リラックスヨガ→リンパ巡りヨガ	山口→アーシャ
	11:15~12:00	アクアダンス→アクアピクス	
	14:30~15:15	バレトン	
	18:30~19:15	コンディショニング"フローヨガ"→リンパ巡りヨガ	山口→アーシャ
6日(月)	19:30~20:00	STRONG NATION	後藤→山内
8日(水)	20:15~21:00	初級エアロ	後藤→岡田
13日(月)	10:00~10:45	バレトン	SHIHO→nako
	19:30~20:00	STRONG NATION	後藤→山内

※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。