

Lesson Schedule

12月1日(日)~31日(火)

★毎週木曜日と31日~1月2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。

12月	月	火	水	木	金	土	日
	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/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				9:30~9:40		休館日	9:30~9:40				9:30~9:40	
	ストレッチ				9:30~10:15			ストレッチ				9:35~10:05	
10:00	10:00~10:45		10:00~10:45		リフレッシュヨガ			10:00~10:45		NEW			
10:30	パレトン		健康エクササイズ*		亀山			リラククスヨガ		10:30~11:15			
	SHIHO		松田		川瀬			山口		ZUMBA			
11:00	10:30~11:15				10:30~11:00					MARIN			
	アクアピクス				リス'ムウォーク&ストレッチ			11:00~11:45					
11:30	11:00~11:45		11:00~11:45		11:15~12:00			かんたんエアロ		11:30~12:15		※スタジオと	
	ピラティス		ZUMBA®		フラダンス			後藤		ウエストシェイブ		HOTスタジオ交互	
	桜井		アキラ		浅井			山口		ダンス SHIHO			
12:00			HOT		12:10~12:50			12:00~12:45		HOT			
12:30			ポディメイクヨガ		BAILA BAILA			太極舞		12:30~13:00			
			亀山		森			タイチーダンス		HOTでゆるめるヨガ			
13:00					13:10~13:55			後藤		土佐			
13:30	13:15~14:00		13:15~14:00		かんたんエアロ			13:15~14:00				13:00~13:45	
	初級エアロ		骨盤調整ヨガ		関屋			ウエストシェイブ		13:30~14:15		リフレッシュヨガ	
	菅原		亀山		HOTスタジオ			ダンス SHIHO		初中級エアロ		湯本	
14:00			HOTスタジオ		14:10~14:55			14:15~15:00		14:30~15:00		14:00~14:45	
14:30	14:10~14:55		BAILA BAILA		リラククスヨガ			HOTエクササイズ*		STRONG NATION™		コンネクション	
	菅原		nako		森			土佐		山内		エアロ	
15:00					15:10~15:50					15:15~16:00		29日	
15:30	15:10~15:55		15:15~16:00		初級エアロ			15:30~16:00		15:15~16:00		エアロマラソン	
	EnjoySTEP		美温活リンバストレッチ		森			15:30~16:00		ベーシックヨガ		開催	
	大西		nako		初級エアロ		バタフライ 高橋		山内		詳細は後日		
16:00					16:00~16:45				16:30~17:15		日曜バラエティ11:30~12:15		
16:30	16:10~16:55				Free Baile				BAILA BAILA		1日 初中級STEP/岩崎		
	大西				アキラ				nako		8日 HOT骨盤スリムヨガ/森本		
17:00											15日 バレリズム/松田		
17:30											22日 HOTエクササイズ/土佐		
18:00											29日 美温活リンバストレッチ/nako		
18:30	18:30~19:15		HOT		18:30~19:15		18:30~19:15		18:30~19:15				
	ZUMBA®		ヒップメイク土佐		フラダンス		コンディショニング		コンディショニング				
	アキラ				浅井		フロアヨガ		フロアヨガ				
19:00							山口		19:30~20:15				
19:30	19:30~20:15		19:30~20:00		19:30~20:15		19:30~20:15		パレトン				
	リフレッシュヨガ		ポディメイク高井		ポディメイクヨガ		パレトン		岡田				
	後藤				岡田		20:25~21:10		HOT				
20:00			20:15~21:00		20:30~21:15		20:30~21:00		ナイトヨガ				
20:30			初中級STEP		初級エアロ		クロール 高橋		岡田				
			高井		後藤								
21:00	20:30~21:30								21:00 CLOSE				
	中上級エアロ								(トレーニングエリアのご利用は				
	山内								20:30までとなります)				
21:30													



12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	13:00~14:45	14:00~14:45
1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
8日	HOT骨盤スリムヨガ/森本		
15日	バレリズム/松田		
22日	HOTエクササイズ/土佐		
29日	美温活リンパストレッチ/nako		



今月の代講・休講

6日(金)	10:00~10:45	リラックスヨガ→動きケア体操	山口→小原
	11:15~12:00	アクアダンス→アクアビクス	
	18:30~19:15	コンディショニングフロ-ヨガ→美温活リンパストレッチ	山口→nako
10日(火)	10:00~10:45	健康エクササイズ→動きケア体操	松田→小原
18日(水)	11:15~11:45	アクアZUMBA	富田→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。