

Lesson Schedule

2月1日(土)~28日(金)



★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。



2月	月	火	水	木	金	土	日
	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		

	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					
10:00	10:00~10:45 バレトン 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				9:35~10:05 アクアピクス ア-シヤ		
10:30		10:30~11:15 アクアピクス 内海			10:30~11:00 リス'ムウオウ&ストレッチ 浅井						10:30~11:15 ZUMBA MARIN			
11:00	11:00~11:45 ピラティス 桜井		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ZUMBA® 富田					
11:30					11:15~12:00 フラダンス 浅井					11:15~12:00 アクアダンス 山口			11:30~12:15 ウエストシェイプ ダンス SHIHO	11:30~12:15 ※スタジオor HOTスタジオ
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				12:00 パラエティ
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 佐橋				13:00~13:45 リフレッシュヨガ 湯本	
14:00														
14:30	14:10~14:55 ピラティス 菅原		14:15~15:00 BAILA BAILA nako	HOTスタジオ HOTエクササイズ 土佐	14:10~14:55 リラクソヨガ 森				14:15~15:00 バレトン 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				15:15~16:00 骨盤スリムヨガ 川瀬				15:15~16:00 ベーシックヨガ 山内	
16:00														
16:30	16:10~16:55 ZUMBA 大西	18日(火) NONSTOPBAILA (vol.34)			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				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-ヨガ 山口					
19:00														
19:30	19:30~20:15 リフレッシュヨガ 後藤		19:30~20:00 ボディメイク高井		19:30~20:15 ボディメイクヨガ 岡田				19:30~20:15 バレトン 岡田					
20:00														
20:30	20:30~21:30 中上級エアロ 山内		20:15~21:00 初中級STEP 高井		20:30~21:15 初級エアロ 後藤				20:25~21:10 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													

休館日

日曜パラエティ11:30~12:15
 2日 HOTととのえるヨガ/山口
 9日 ダンスエアロ/nako
 16日 HOT骨盤スリムヨガ/森本
 23日 ZUMBA/MARIN



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)



2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
2日	HOTととのえるヨガ/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
9日	ダンスエアロ/nako		
16日	HOT骨盤スリムヨガ/森本		
23日	ZUMBA/MARIN		

今月の代講・休講

4日(火)	19:30~20:00	ボテイメイク→ZUMBA	高井→大西
	20:15~21:00	初中級STEP	
11日(火)	11:55~12:40	ボテイメイクヨガ→ととのうヨガ	亀山→山口
	13:15~14:00	骨盤調整ヨガ→体幹ヨガ	亀山→湯本
12日(水)	9:30~10:15	リフレッシュヨガ→リラックスヨガ	亀山→松田
17日(月)	10:30~11:15	アクアビクス→休講	内海→休講
25日(月)	10:30~11:15	アクアビクス	内海→山口



※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。