

# Lesson Schedule

2月1日(水)~28日(火)



★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。  
★月の途中でも変更や代行の追加される場合がございます。予めご了承ください。



2月	日	月	火	水	木	金	土
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28				

時間	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				9:30~10:15 アクアピクス 川瀬			9:30~10:15 リフレッシュヨガ 亀山					9:30~10:00 アクアピクス ア-シャ		
10:00	10:00~10:45 パレトン SHIHO	時間変更	10:00~10:45 ヨガ&ピラティス 湯本		10:00~10:30 リズ'ムウォーク&ストレッチ 浅井				10:00~10:45 リラックスヨガ 山口		9:45~10:15 ZUMBA® 古田			
10:30		10:30~11:15 アクアピクス 内海					10:30~11:15 シンプルエアロ 山内					10:30~11:15 ベリーフィットネス 古田		10:45~11:30 ZUMBA® 内海
11:00	11:00~11:45 かんたんSTEP 高井		11:00~11:45 ZUMBA® アキラ		10:45~11:30 フラダンス 浅井	10:45~11:30 アクアZUMBA® 富田				11:00~11:45 かんたんエアロ 後藤	11:15~12:00 アクアピクス 山口			
11:30														
12:00	12:00~12:45 ピラティス 桜井	11:55~12:25 初級クロール高橋					11:45~12:30 BAILA BAILA 森			11:30~12:00 HOT リンパフローヨガ 亀山				
12:30														
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HIPHOP masae.				13:00~13:45 バラエティ
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 リラックスヨガ 森									
15:00														
15:30	15:30~16:15 ZUMBA® 大西						15:15~16:00 初級エアロ 岡田	15:30~16:00 初級クロール高橋						
16:00			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					15:30~16:15 骨盤スリムヨガ 川瀬				
16:30														
16:30	16:30~17:15 HOT ストレッチヨガ 土佐													
17:00														
17:30														
18:00			28日休館日											
18:30	18:30~19:15 ZUMBA® 山崎				18:30~19:00 格闘技エクササイズ 高橋		18:15~19:00 ZUMBA® 大西			18:30~19:15 コンディショニング フロアヨガ 山口				
19:00			19:00~19:45 パワーヨガ 山内											
19:30	19:30~20:00 STRONG NATION™ 後藤						19:15~20:00 HOT ナイトヨガ 岡田			19:30~20:15 パレトン 岡田				
20:00			20:00~20:45 中上級エアロ 山内											
20:30	20:15~21:00 リラックスヨガ 後藤				20:15~21:00 初級エアロ 後藤		20:15~21:00 初級STEP 高井							
21:00										20:30~21:15 HOT ナイトヨガ 岡田				
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

**NON STOP BAILAとは？**  
練習なしで、今まで踊ってきた  
vol.30の曲を時間の限り踊って  
いく人気のイベントレッスンで  
す。BAILA好きな方は是非参加し  
てみてくださいね☆

**日曜バラエティ**  
11:45~12:30(HOTスタジオ)  
5日 動きケア体操/小原  
12日 骨盤スリムヨガ/森本  
19日 ヨガ/山内  
26日 背中美人ヨガ/SHIHO  
  
13:00~13:45(スタジオ)  
5日 ポティメイクエクササイズ/山口  
12日 NON STOP BAILA/nako  
19日 初中級エアロ/山内  
26日 初級STEP/岩崎

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)