

# Lesson Schedule

3月1日(水)~31日(金)

★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。

3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	29	30	31	

時間	水		火		月		日		土		金	
	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	
9:30				9:30~10:15 アクアピクス 川瀬								
10:00	10:00~10:45 パレトン SHIHO		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		9:30~10:15 リフレッシュヨガ 亀山		9:45~10:15 ZUMBA® 古田		9:30~10:00 アクアピクス アキラ	
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트니스 古田			
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® 冨田			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		10:45~11:30 ZUMBA® 内海
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	12:00~12:45 ボディメイクヨガ 亀山		11:45~12:30 BAILA BAILA 森		11:30~12:00 リパブローヨガ 亀山		12:00~12:45 太極舞 タイチーダンス 後藤			11:30~12:15 ウエストシェイプ ダンス SHIHO
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		12:15~13:00 パレリズム 松田				11:45~12:30 HOT HOT パラエティ
14:00												
14:30	14:30~15:15 ピラティス 菅原	15:00~15:15 座ってストレッチ 小森	14:30~15:15 BAILA BAILA nako		14:30~15:15 リラクソロジー 森		14:30~15:00 HIPHOP エクササイズ 土佐		12:30~13:00 HOT HOT でゆるめるヨガ 土佐			13:00~13:45 パラエティ
15:00												
15:30	15:30~16:15 ZUMBA® 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 初級クロール高橋		15:00~15:15 座ってストレッチ 小森		14:00~14:45 リフレッシュヨガ 湯本
16:00												
16:30	16:30~17:15 ストレッチヨガ 土佐						16:15~17:00 Shaka Dance アキラ					13:00~13:45(スタジオ) 5日 パレリズム/松田 12日 初級エアロ/湯本 19日 NON STOP BAILA/nako 26日 初級エアロ/山内
17:00												
17:30												
18:00												
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 フローヨガ 山口			
19:00												
19:30	19:30~20:00 STRONG NATION® 後藤		19:00~19:45 パワーヨガ 山内		19:15~20:00 ナイトヨガ 岡田		19:15~20:00 フラダンス 浅井		19:30~20:15 パレトン 岡田			
20:00												
20:30	20:15~21:00 リラクソロジー 後藤		20:00~20:45 中上級エアロ 山内		20:15~21:00 初級エアロ 後藤		20:15~21:00 初級STEP 高井		20:30~21:15 ナイトヨガ 岡田			
21:00												
21:30												

28日休館日

★NON STOP BAILA★  
12:45~13:45  
1時間のイベントレッスン!  
詳細は掲示します

日曜バラエティ  
11:45~12:30(HOTスタジオ)  
5日 ピラティス/菅原  
12日 骨盤スリムヨガ/森本  
19日 動きケア体操/小原  
26日 ヒップメイクエクササイズ/土佐  
  
13:00~13:45(スタジオ)  
5日 パレリズム/松田  
12日 初級エアロ/湯本  
19日 NON STOP BAILA/nako  
26日 初級エアロ/山内

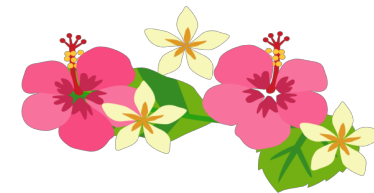
20:00 CLOSE  
(トレーニングエリアのご利用は  
19:30までとなります)

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)

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



# 3月 Lesson



## 代行のお知らせ

2日(木)	18:15~19:00	ZUMBA	大西→古田
7日(火)	9:30~10:15	アクアビクス	川瀬→アーシャ
	15:30~16:15		
9日(木)	12:15~13:00	バレリズム→初中級エアロ	松田→湯本
18日(土)	13:30~14:15	初中級エアロ→ZUMBA	山内→アキラ
	14:30~15:15	STORONG NATION→ShakaDance	
31日(金)	14:30~15:15	バレトン	SHIHO→川瀬

※月の途中でも代行が追加されます。最新情報はLINEや掲示物で確認をお願いします。