

Lesson Schedule

7月1日(月)～31日(水)

★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。
 ★月の途中で変更や代講が追加される場合がございます。

7月	月	火	水	木	金	土	日
	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	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 ストレッチ				9:30～10:15 リフレッシュヨガ 亀山		休館日	9:30～9:40 ストレッチ		9:35～10:05 アクアピクス アシャ			
10:00	10:00～10:45 パレト SHIHO		10:00～10:45 健康エクササイズ 松田		10:30～11:00 リズミクウォーク&ストレッチ 浅井			10:00～10:45 リラククスヨガ 山口		10:30～11:15 ベリーフィットネス 吉田			
10:30	10:30～11:15 アクアピクス 内海							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		11:30～12:15 ウエストシェイプ ダンス SHIHO	
11:00	11:00～11:45 ピラティス 桜井		11:00～11:45 ZUMBA® アキラ		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 ※スタジオとHOT スタジオ交互 バラエティ	
11:30			HOT		12:00～12:45 ボディメイクヨガ 亀山			12:00～12:45 太極舞 タイチーダンス 後藤		12:10～12:40 初級水泳 高橋			
12:00								※平泳ぎ		12:30～13:00 HOTでゆるめるヨガ 土佐			
12:30					13:10～13:55 かんたんエアロ 関屋							13:00～13:45 リフレッシュヨガ 湯本	
13:00	13:15～14:00 初級エアロ 菅原		13:15～14:00 骨盤調整ヨガ 亀山					13:45～14:30 アクアピクス 後藤		13:30～14:15 初中級エアロ 山内		14:00～14:45 コンビネーション エアロ 湯本	
13:30			HOTスタジオ		14:10～14:55 リラククスヨガ 森					14:30～15:00 STRONG NATION® 山内			
14:00	14:10～14:55 ピラティス 菅原		14:15～15:00 HOTエクササイズ 土佐		15:10～15:50 初級エアロ 森			15:30～16:00 初級背泳ぎ高橋		15:15～16:00 ベーシックヨガ 山内		日曜バラエティ11:30～12:15 7日 パレリズム/松田 14日 HOT骨盤スリムヨガ/森本 21日 初級STEP/岩崎 28日 HOTリンパ'テ'トックス/土佐	
14:30					16:00～16:45 Free Baile アキラ					16:30～17:15 BAILA BAILA nako			
15:00	15:10～15:55 EnjoySTEP 大西		15:15～16:00 美温活リンパストレッチ nako		15:30～16:00 アクアピクス川瀬					18:30～19:15 コンディショニング フロ-ヨガ 山口			
15:30								16:15～16:45 HOTストレッチ土佐		19:30～20:15 パレト 岡田			
16:00	16:10～16:55 ZUMBA 大西									HOT		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)	
16:30			HOT		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		20:25～21:10 ナイトヨガ 岡田			
17:00												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)	
17:30	18:30～19:15 ZUMBA® アキラ		18:45～19:15 ヒップメイク土佐		19:30～20:15 ボディメイク高井			19:30～20:15 ボディメイクヨガ 岡田					
18:00					20:00～20:30 初級水泳 高橋			※背泳ぎ					
18:30	19:30～20:15 リフレッシュヨガ 後藤		20:15～21:00 初中級STEP 高井					20:30～21:15 初級エアロ 後藤					
19:00													
19:30	20:30～21:30 中上級エアロ 山内												
20:00													
20:30													
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



7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
7日	バレリズム/松田	リフレッシュヨガ 湯本	コンビネーション エアロ 湯本
14日	HOT 骨盤スリムヨガ/森本		
21日	初級STEP/岩崎		
28日	HOT リンパデトックス/土佐		



今月の代講・休講

5日	19:30~20:15	バレトン	岡田→nako
	20:25~21:10	ナイトヨガ	岡田→山口
15日	10:30~11:15	アクアビクス	内海→休講
29日	20:30~21:00	中上級エアロ→ STRONGNATION30	山内→後藤



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