

# Lesson Schedule

9月1日(日)~30日(月)



★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。



9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						

	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					
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		10:00~10:45 リラククスヨガ 山口			9:35~10:05 アクアピクス ア-シヤ	22日 ★NONSTOPBAILA★ 11:15~12:15(60) 	
10:30		10:30~11:15 アクアピクス 内海				10:30					10:30~11:15 ベリーフィットネス 古田		
11:00	11:00~11:45 ピラティス 桜井		11:00~11:45 ZUMBA® アキラ			11:00		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	11:30~12:15 ※スタジオと HOTスタジオ交互 バラエティ
11:30						11:30							
12:00						12:00		12:00~12:45 太極拳 タイチーダンス 後藤	12:10~12:40 平泳ぎ 高橋				
12:30						12:30							
13:00						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			13:30		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						14:00						13:30~14:15 初中級エアロ 山内	
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		14:30		14:15~15:00 バレトン SHIHO				14:00~14:45 コンベンション エアロ 湯本	
15:00						15:00						14:30~15:00 STRONG NATION™ 山内	
15:30	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		15:30		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						16:00							
16:30	16:10~16:55 ZUMBA® 大西	23日 15:30~16:15 ZUMBAイベント開催★ 参加には申し込みが必要です。 				16:30	16:15~16:45 HOTストレッチ土佐				16:30~17:15 BAILA BAILA nako		
17:00						17:00							
17:30						17:30							
18:00						18:00							
18:30	18:30~19:15 ZUMBA® アキラ					18:30	18:30~19:15 コンディショニング フロ-ヨガ 山口						
19:00						19:00							
19:30	19:30~20:15 リフレッシュヨガ 後藤		18:45~19:15 ヒップメイク土佐			19:30	19:30~20:15 バレトン 岡田						
20:00			19:30~20:00 ボディメイク高井			20:00							
20:30			20:00~20:30 パタフライ 高橋			20:30							
21:00	20:30~21:30 中上級エアロ 山内		20:15~21:00 初中級STEP 高井			21:00	20:25~21:10 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													

日曜バラエティ11:30~12:15  
 1日 HOT全身ストレッチ/土佐  
 8日 初中級STEP/岩崎  
 15日 HOT骨盤スリムヨガ/森本  
 22日 ★NONSTOPBAILA/nako  
 29日 HOT美温活リンパストレッチ/nako



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)

# 9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	13:30~14:15	14:30~15:15
1日	HOT全身ストレッチ/土佐	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	初中級STEP/岩崎		
15日	HOT骨盤スリムヨガ/森本		
22日	★NONSTOPBAILA★ 11:15~12:15		
25日	HOT美温活リンパストレッチ/nako		

## 今月の代講・休講

7日(木)	13:30~14:15	初中級エアロ	山内→湯本
	14:30~15:00	STRONGNATION→ピラティス	
	15:15~16:00	ベーシックヨガ→ヨガ	
18日(水)	19:30~20:15	ボディメイクヨガ→未定	岡田→未定

※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。