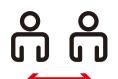
LESSON SCHECLLE 2021 Autumn 10 October - 12 December





マスク着用をお願いします。

大きな声での会話はお控えください。 レッスン予約でお並びの際につきましても



密接を避けるため、 思いやりのある距離の確保に

ご協力お願いいたします。



月曜日 火曜日 木曜日 金曜日 土曜日 日曜日 POO HOT | POOI BIKE | POO | POOI POOI 6:30 OPEN 6:30 OPEN 6:30 OPEN 6:30 OPEN 9:00 OPEN 9:00 OPEN 9:00 9:00 9:00~9:35 9:00~20:30 9:00~20:30 フリーストレッチ8 フリーストレッチ8 コンディショニング コンディショニン 9:20~(30) 9:30~(40) 7リーストレッチ& ストレッチ 9:30~(40) 9:30~(40) シンプルエアロ コンディショニング 9:35~(30) |健康気功法|ポディーメイク 9:40~(40) 小澤予約 9:45~(20) アクアジョグ 仲田 WORK OUT ヨガ 9:45~(40) 9:50~(30) 9:50~(40) プライベート レッスン _{仲田} YOGA 10:00 田中(香) 予約 トレーニング コンビネーション 藤江 <mark>予約</mark> Fit Jam 10:00 リズムライド 10:00~(60) 10:00~(45) 高橋(磨)予約 10:00~(40) ステップ 10:05~11:20 10:10~(30) 反町(麻)予約 山中 予約 **HOT**∃ガ 10:15~(30) 10:15~11:00 尾崎 予約 アクアビクス アクアダンス 小澤予約 目指せ 10:20~(40) 初級平泳ぎ 7リーストレッチ& 10:30~(40) 10:40~(40) シンプルエアロ コンディショニング **HOT** フィールヨガ マスタース シンプル 10:35~(40) バランスボール 10:30~(40) 10:30~(40) 10:30~(30) 仲田 10:30~(40) 🛐 🔰 10:35~(40) 山田(泉) エアロ ピラティス | FIGHTING DOJO | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~(40) | 10:50~ 10:40~(30) ラテン ダンス **ZUMBA HOTヨガ** 10:45~(40) 🔰 。 健康太極拳 HOTヨガ 尾崎 予約 阿部 予約 鈴木 0:50~(30) 11:00 シンプルステップ 11:00 藤江 予約 山中 予約 HOT ▶ 中級バタフライ 飯田 予約 1:00~(60) 1:00~(30) 11:00~(40) 川崎予約 11:00~11:45 11:00~11:45 富永予約 田中(香)予約 大西 予約 プライベート フィールヨガ 尾崎 予約 <u>:15~(40) □ ♥</u> リズムライ 1:15~12:40 レッスン 鈴木 長距離 1:20~(60) 反町(麻)予約 11:20~(40) コンビネーション スイミング グループセッション 1:30~(30) 1:30~(40) 11:30~(30) スクール スクール パワーヨガ 11:35~(40) 11:40~(40) Jリーストレッチ& ファイトアタック コンディショニング プライベート フェーブリン[.] エアロ+筋トレ Fit Jam グループセッション 2週目:背泳ぎ 1:40~(40) バレエ 橋本 予約 1:45~(40) 1:45~(40) レッスン 鈴木 植田 予約 フリーストレッチ& コンディショニング スクール ピラティス 藤江 佐々木 予約 飯田 エクササイズ 3週目:平泳き ジャズ ラテン パワーライド 12:00 シェイフ 上級水泳 12:00~(30) 12:00~(30) 富永 佐藤(美)予約 ダンス ダンス 1週目:クロール パンプ BIKE RIDE Pulse 初級背泳ぎ 12:10~(30) 仲田 5週目:4泳法 12:15~(40) 2週目:背泳ぎ 佐藤(美)予約 12:15~15:30 小林 予約 佐藤(徹) 12:15~(30) プライベート レッスン _{中村} 12:20~(30) 飯田 予約 太田予約 仲田 3週目:平泳き フィール ファンクショナル 12:25~(30) アクアウォーク& 12:30~(30) 12:30~(40) 12:30~13:25 ヨガ 4週目:バタフライ 5週目:4泳法 フィンスイミング 12:35~(40) 🛐 🔰 12:35~(30) スムース& |ジョグ 山下 12:40~(40) 12:40~(40) 12:40~(20)阿部 リズムライ 12:45~(40) 中級クロール 飯田 予約 山下 定員 フリーストレッチ& ヒーリング アクアジョグ シェイプ 13:00 フットキュア 初級スイム **コンディショニング** 13:00~(40) **□**♥ ヨガ 仲田 12:55~(30) 3:00~15:30 13:00~(30) 13:00~(40) パンプ 13:00~(20) 13:00~(40) 13:00~(40) 13:00~(20) トレーニング バランスボール 13:05~(30) 水泳入門阿部 水泳入門 植田 ピラティスパワーライド中級水泳 ファンクショナル **ZUMBA** HOT 西川予約 川崎 予約 13:10~(40) アクアビクス 13:15~(45) 鈴木 小ノ澤 予約 眞田 予約 ゚ラティスPlus トレーニング 山下 ZUMBA 山田(裕)予約 13:25~(30) 13:25~(30) 関根 2週目:背泳ぎ 3:30~(60) 関根 予約 小林 予約 13:30~(40) 反町(麻)予約 13:30~(40) >初級水泳 初級水泳 3:35~(40) 富永 予約 13:40~(30) 13:40~(30) 13:40~(40) 健康太極拳 1週目:クロール **HOTヨガ** HIPHOP フリーストレッチ&コンディショニング 阿部 植田 4週目:バタフライ 成人水泳 スキンダイビング フラ _ |マインドボディリセット 山田(泉) 13:50~(40) 2週目:背泳ぎ 5週目:4泳法 岡村 予約 フリーストレッチ& 14:00~(40) **ロ**エクササイズ スクール 西川定員 飯田 予約 江月 予約 14:00~(30) 14:00~(40) 🔰 **HOTヨガ** | 3週目:平泳ぎ 田中(英)予約 プライベート レッスン _{中村} シェイプ 垣内 予約 14:10~(30) [[[]] 14:10~(40) 14:10~(40) 14:10~(20) 植日 14:10~(40) 4週目:バタフライ パワーヨガ 14:15~(40) アクアジョグ 遠藤 予約 5週目:4泳法 HOTストレッチ コンビネーション グループセッション ピラティス+0 パンプ 鈴木 HOTE **HOT3** シェイプ 14:25~(30) 飯田 予約 フリーストレッチ& エアロ 14:30~(30) 大林 予約 小澤予約 14:30~(40) パンプ フリーストレッチ& 14:35~(40) 1 パワーパンプ 14:35~16:00 14:35~(30) プライベート コンビネーション 前田 予約 14:40~16:15 酒井 予約 酒井 予約 富永 関根 予約 コンディショニング HOTボディケア AQUA jam コンディショニング 山中予約 レッスン中キ ステップ ストレッチ 15:00 植田 15:00 15:00~16:00 15:00~16:00 前田予約 15:00~16:00 15:00~16:00 江月 予約 フリーストレッチ& 15:10~(40) コンディショニング フリーストレッチ& 15:20~(40) 15:20~(40) **|ファイトアタック** コンビネーション ボディシェイプ スクール 15:30~16:30 コンディショニング スクール BEAT スクール スクール 15:30~16:30 15:30~(40) 【幼児クラス 3コース使用 【幼児クラス 3コース使用 エアロLOW ヨガ 小澤 予約 【幼児クラス 幼児クラス パワーライド 3コース使用 反町(奈)予約 高橋 予約 キッズダンス 16:00 16:00 16:00~17:00 16:00~17:00 16:00~17:00 16:00~17:00 16:00~17:00 山下 予約 16:00~(50) 16:00~17:00 スクール スクール ダイビング キッズ キッズ キッズ スイミン・スクール 練習会 バレエ スクール 16:20~(40) 16:20~(40) バレエ 16:30~17:30 スクール 16:30~17:30 | 16:30~17:30 16:30~17:30 スクール スクール スクール 16:30~(30) 中村 予約 ZUMBA パワーライド WORK OUT 【児童クラス 3コース使用 【児童クラス 3コース使用 【児童クラス 3コース使用 【児童クラス キッズダンス運動能力開発 幼児クラス YOGA 瀧本 予約 小澤予約 3コース使用 空手教室 ーッズダンス 17:00 17:00 17:00~18:00 17:00~18:00 17:00~18:00 17:00~18:00 17:00~18:00 17:00~18:00 関根 予約 スクール スクール スクール スクール キッズ スイミン: スクール キッズスイミン キッズ キッズ 幼児/児童クラブ 【児童クラス】 児童クラス バレエ スクール バレエ 17:30~18:30 スクール スクール スクール スクール 17:30~(40) HOT骨盤 17:40~(40) 【児童クラス 【児童クラス 【児童クラス 【児童クラス 17:45~22:30 【児童クラス】 児童クラス エクササイズ 3コース使用 3コース使用 空手教室 スクール 3コース使用 3コース使用 **HOTヨガ** 18:00 18:00 18:00~19:00 18:00~19:00 18:00~19:00 18:00~19:00 佳代 予約 18:00~(60) 18:10~18:40 18:10~18:40 キッズ キッズ キッズ キッズ 瀧本 予約 バレエスクー 【児童クラス バレエスクール マスターズ スクール スクール ポワントクラス ポワントクラフ スクール スクール 【児童クラス 4コース使用 【児童クラス 【児童クラン 【児童クラス 4コース使用 4コース使用 4コース使用 山下 19:00 19:00 19:00~22:30 19:00~(40) 19:00~22:30 19:00~22:30 10月/クロール 11月/平泳ぎ 12月/バタフライ 19:10~(30) プライベート レッスン 中村 シェイプ 19:10~(40) 19:15~(30) プライベート レッスン パンプ HOT ファンクショナル 飯田 予約 フィールヨガ コンディショニング 19:35~(30) 🛐 🔰 19:40~(30) 19:40~(40) 佐藤(徹) 関根 予約 19:40~(30) 19:40~(40) スムース& 19:45~(30) **・ ・中級バタフライ** BIKE RIDE Pulse 19:45~(30) 眞田 予約 アクアビクス オリジナル ヒーリング リズムライドスイムアラカルト 20:00 エアロ フリーストレッチ& コンディショニング 20:00~(40) 佐藤(徹) 20:00~(30) 20:00~(60) 反町(麻) 植田 予約 関根 予約 WORK OUT 西川予約 20:10~(30) ZUMBA 20:15~(40) 20:15~(30) 20:15~(40) HOT YOGA 目指せ 20:20~(40) 20:20~(30) ZUMBA | 7リーストレッチ&) 中級クロール 20:30 END 20:30 END HOTヨガ ピラティスPlus マスターズ 中道 予約 フリーストレッチ& 反町(麻)予約 スイム フィンスイミング 20:30~(40) 20:30~(40) シェイプ フリーストレッチ& コンディショニング 佐藤(徹) トレーニング コンディショニング 鈴木 定員 飯田予約 20:40~(40) サチ(SACHI) 予約 コンディショニング 光富予約 パンプ コンビネーション 佐藤(徹) 山下 21:00 20:55~(30) ステップ 関根 🌃 中級平泳ぎ 植田予約 21:00~(40) 21:00~(40) 21:00 CLOSE 21:00 CLOSE HOTストレッチ ファイティング 21:10~(40) 21:10~(40) 依田 予約 佐藤(徹) 21:10~(30) **HOT**∃ガ 眞田 予約 スキンダイビング ルーシーダットンパワーライド コア 21:25~(30) 佐藤(徹)定員 西川予約 垣内 予約 X-FIT~6PACK~ 飯田 予約 久村 予約 植田予約 色のレッスンは成人向け有料プログラムです。 色のレッスンはお子様向け有料プログラムです。(有料プログラムの詳細は、フロントまで。) 22:00 色はストレッチスペースとしてご利用いただけます。 色のレッスンはHOTプログラムです。 ↑ シューズを使わないレッスンです。 対 初心者向けのレッスンです。 予約 当日各レッスン開始90分前からフロントにてご予約手続きが必要です。 定員 定員制のレッスンとなります。 22:30 END 22:30 END 22:30 END 22:30 END ※都合により担当インストラクター・時間・内容が変わる場合がございます。※スタジオ入場はレッスン開始10分前からとさせていただきます。予約制レッスンは番 号順に入場となります。※スタジオ入場につきまして、怪我の防止、安全管理の観点から、レッスン開始後の参加をご遠慮させていただきます。※スタジオレッスン 23:00 D効果を感じて頂く為にも、レッスンは最後までご参加ください。※プールのコースはダイビング講習・短期教室等により、コース制限することがございます。 23:00 CLOSE 23:00 CLOSE 23:00 CLOSE 23:00 CLOSE