

2022年8月～

※レッスン内容、講師等変更する場合がございます。ご了承ください。
前もっての変更はスタジオ、フロントの代行表にてご確認ください。

中谷パーソナルトレーニング
1回30分1,300円
中谷もしくはフロントまで
お気軽にお声かけください！

腰のゆがみをまっすぐに
カイロプラクティック
1回20分1,500円(初回1,000円)
フロントにてお申込みください。

月	フール	9:00～15:00 フリー遊泳										ウォーキング&アクア 10:15～11:00 川崎										泳法レッスン 11:30～14:00										ウイルインターナショナルスクール 14:30～15:15										A3 15:30～16:30										A4 16:40～17:40										選手 A5 17:50～18:50 ジュニアアスリート										19:00～22:00 フリー遊泳										泳法レッスン 20:00～21:20																																							
	1F スタジオ											🚫コアトレ 9:30～10:00 中谷										ボディ シェイブ 12:40～13:10 中谷										🚫コア トレーニング 13:25～13:55 中谷																				バレエ初級 18:15～19:15 森崎																																																																					
	2F スタジオ	👤サーキット 自由参加型 9:00～9:45										🚫太極舞 10:15～11:15 北村										エンジョイエアロ45 ★★★ 11:30～12:15 大崎										🚫フラダンス初級 12:30～13:15 梶										ダンス入門 13:30～14:30 TAKAKO										🚫ストレッチヨガ 14:45～15:45 古崎										チャレンジステップ 18:30～19:15 今堀										🚫ピラティス 19:30～20:15 松本										エンジョイエアロ ★★★ 20:30～21:30 松本																																							
	マシジム											🚫中谷パーソナル トレーニング																																																																																																													
9 30 10 30 11 30 12 30 13 30 14 30 15 30 16 30 17 30 18 30 19 30 20 30 21 30																																																																																																																									
火	フール	水中ウォーキング 9:15-9:45 渡谷										ベビー 11:10～12:10										アスリート 12:20～13:20										アクアピクス 13:45～14:30 山本										ウイルインターナショナルスクール 14:30～15:15										A3 15:30～16:30										A4 16:40～17:40										選手 A5 17:50～18:50										19:00～22:00 フリー遊泳																																							
	1F スタジオ											サーキットステップ 9:30～10:00 白井										ボディ シェイブ 11:25～11:55 白井										🚫筋コンディ ショニング 12:40～13:10 中谷										🚫腰のゆがみをまっすぐに カイロプラクティック																				ジュニアチア 17:45～										🚫コア トレーニング 19:00～19:30 中谷																																																	
	2F スタジオ											🚫骨盤矯正 10:15～11:15 津野										ラテンエアロ ★★ 11:30～12:15 磯邊										エンジョイエアロ ★★★ 12:30～13:30 土井										🚫カラダ整え ストレッチ 13:45～14:15 UME										🚫Na Mea Hula 'O Me Kealoha (ナ マ フラ オ メ ケ アロ) 14:30～16:00 梶										キッズチア 18:30～										選手										🚫ヨガベーシック 19:15～20:15 山村										ZUMBA 20:30～21:15 吉羽																													
	マシジム											🚫中谷パーソナル トレーニング																																																																						🚫中谷パーソナル トレーニング																																							
水	フール	9:00～15:00 フリー遊泳										リトル 10:30～11:30										泳法レッスン 11:30～14:00										アクアピクス30 14:15～45 川崎										A3 15:30～16:30										A4 16:40～17:40										選手 A5 17:50～18:50 ジュニアアスリート										19:00～22:00 フリー遊泳										泳法レッスン 20:00～21:20																																							
	1F スタジオ											ダンスエクササイズ 9:30～10:00 マイ										🚫ストレッチ 11:10～11:40 マイ										ラージボール ＜自主練習＞ 12:00～13:00										ラージボール 13:15～14:15																																																																															
	2F スタジオ	👤サーキット 自由参加型 9:00～9:45										ZUMBA 10:15～11:00 きさらぎ										🚫ハタヨガ 11:15～12:15 山村										🚫バレトン 12:30～13:15 長崎										チャレンジステップ ★★ 13:30～14:15 池野										オリジナルエアロ ★★★★ 14:30～15:30 池野																				オリジナルステップ ★★★★ 19:15～20:00 池野										チャレンジエアロ ★★ 20:15～21:00 池野																																							
9 30 10 30 11 30 12 30 13 30 14 30 15 30 16 30 17 30 18 30 19 30 20 30 21 30																																																																																																																									
木	フール	水中ウォーキング 9:15-9:45 川崎										週替わり泳法 10:00-10:40 川崎										ベビー 11:10～12:10										ウォータ-エクササイズ 12:45～13:30 西野										アスリート 14:00～15:00										A3 15:30～16:30										A4 16:40～17:40										選手 A5 17:50～18:50										19:00～22:00 フリー遊泳										目指せアスリートコース 20:30～21:30																													
	1F スタジオ	🚫腰のゆがみをまっすぐに カイロプラクティック										ダンシング 11:40～12:10 マイ										🚫ストレッチ 12:25 ～12:40 マイ										🚫腰のゆがみをまっすぐに カイロプラクティック																				選手										🚫腰のゆがみをまっすぐに カイロプラクティック										腰痛改善 ストレッチ 20:15～20:45 HIDE																																																	
	2F スタジオ	チューブ エクササイズ 9:30～10:00 白井										🚫自強術 10:15～11:15 片海										🚫リラックスヨガ 11:30～12:30 高木										かんたんステップ ★ 12:45～13:30 犬山										ZUMBA 13:45～14:30 宮田										ボクシングエアロ ★ 14:45～15:30 山本										ビ-マスボ-ツ 16:00～18:00										🚫カキラ 18:15～19:00 UME										かんたんエアロ ★ 19:15～20:00 山本										ブ-トボクシング 20:15～21:15 山本																													
金	フール	ウォータ-エクササイズ 9:15-9:45 白井										泳法レッスン 11:30～14:00																				A3 15:30～16:30										A4 16:40～17:40										選手 A5 17:50～18:50										19:00～22:00 フリー遊泳										泳法レッスン 20:00～21:20																																																	
	1F スタジオ											サーキット ステップ 10:55～11:25 白井										卓球 ＜自主練習＞ 14:15～15:15										ボディ シェイブ 15:30～16:00 中谷										NAO dance school (キッズ) 16:45～										NAO dance school (ジュニア) 17:45～										NAO dance school 18:45～																																																											
	2F スタジオ	👤サーキット 自由参加型 9:00～9:45										入門エアロ ☆ 10:15～10:45 福島										📅期間限定 HIPHOP 11:00～11:30 Harina										シェイプステップ ★★ 12:15～13:00 宮田										ダンスエアロ ★★ 13:15～14:00 宮田										🚫ピラティス 14:15～15:15 安井										卓球 15:30～16:30										チャレンジエアロ ★★ 18:45～19:30 桐村										🚫フラダンス初級 19:45～20:30 梶										🚫骨盤調整 20:50～21:35 成田																													
	マシジム																															🚫中谷パーソナル トレーニング																																																																																									
9 30 10 30 11 30 12 30 13 30 14 30 15 30 16 30 17 30 18 30 19 30 20 30 21 30																																																																																																																									
土	フール	アクアコンディショニング 9:15-9:45 渡谷										リトル 9:50～10:50										A10 10:30～11:30										A11・リトル 11:50～12:50										ベビー 13:00～14:00										A3 15:15～16:15										A4 16:30～17:30										ジュニアアスリート										泳法レッスン 19:00～20:20																																							
	1F スタジオ																					バレエ(幼児) 11:15～12:00										バレエ(小学生) 12:15～13:30																																																																																									
	2F スタジオ											🚫メンテナンスヨガ 10:15～11:15 秋山										かんたんエアロ ★ 11:30～12:15 島田										🚫背骨コンディショニング 12:30～13:30 溝井										チャレンジステップ ★★ 13:45～14:30 溝井										🚫ピラティス 14:45～15:45 松本																				ダンス入門 18:15～19:15 TOM										🚫リラックスヨガ 19:30～20:30 吉羽																																							
日	フール	泳法レッスン 9:15～10:30										A10 10:40～11:40										A11・リトル 11:50～12:50 ジュニアアスリート										13:00～17:00 ファミリー遊泳										13:00～17:00 フリー遊泳										難易度の表示について										お知らせ																																																											
	1F スタジオ	9:00～10:30 フリー遊泳																																																																																																														・7/30(土)31(日)は、8月13(土)14(日)分の 営業日となります。8月休校の方は ご利用いただけませんのでお気をつけください。									
	2F スタジオ											🚫トレーニング 10:40～11:00 中谷										🚫筋コンディ ショニング 11:15～11:45 SHO										チャレンジエアロ ★★ 12:00～12:45 前田										🚫パワーヨガ 13:00～14:00 前田																																								・8/11(木・祝)は通常営業日です。 平日と同様の営業時間となります。																																							
	マシジム																															🚫中谷パーソナル トレーニング																																																																																									

:子どもレッスンのためご利用いただけません。

 時間内出入り自由となります。

赤文字 : 今月からの変更点

 : 靴を履かずにご参加頂けます。

✖ : 有料レッスン