

レッスンスケジュール

令和元年08月改定

月	火				水				木	金				土				日								
	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ「天空」	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ「天空」	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ「天空」	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ「天空」	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ「天空」	プール					
9:00	9:15 CENTERGY 山形	9:30 ラテンエアロ入門 有紀子	10:00 ゆるヨガ	10:00 TOMOMI	9:15 エアロ中級ロー Kazu	9:15 プラナヨーガ	10:00 ゆるヨガ		9:15 エアロ中級 堀	9:15 エアロ入門 原山	10:00 アクア45		9:30 脂肪燃焼 エアロ堀	9:30 ステップEX1 Kazu	10:00 ゆるヨガ	10:30 アクア45	9:30 はじめて マットピラティス KUMI	ジュニア 体操教室	9:15 マット ピラティス 飯島	ジュニア アスイミング	9:00 エアロ 初級ロー 古村	9:00 ジュニア 空手 (初級)	インストラクター アカデミー (有料)	ファミリー スイミング (会員の家族が ご利用出来ます) (有料)		
10:00	10:30 エアロ 中級ロー 山本	10:30 大人の バレエ プレミアムレッスン	11:30 KANAE	11:00 初めてのスイミング TOMOMI (有料)	10:15 ステップEX1 Kazu	10:30 大谷	11:15 ゆるヨガ		10:15 フラダンス プレミアムレッスン 返町 (有料)	11:30 ビューティー ヨガ Risa	原山		10:30 リラククス ヨーガ 豆澤	10:30 Bodymake バリー RUI	11:30 ゆるヨガ Risa	12:00 アクア45	10:30 エアロ上級 えつこ	10:45 エアロ入門 えつこ			11:00 コンディショニング 古村	10:00 ステップコロオ2 & コンディショニング 古村	10:15 ジュニア 空手 (中級)	11:30 ZUMBA	11:30 アクア45	
11:00	11:30 ステップEX1 & コンディショニング 水本	11:30 陽 (有料)	12:30 RUMIKO	11:30 1DAY SWIMMING TOMOMI (有料)	11:30 MICO (代行)	12:30 柳下 (有料)	12:00 ダイエット ピラティス MAYA	11:30 サーキット 齋藤	11:30 姿勢改善 ウォーキング 齋藤	11:30 《長期代行》 掲示にて内容 をお知らせ 致します	12:45 山形		11:45 ステップ コロオ1 大谷	12:45 はじめての バレエ 林	12:45 1DAY SWIMMING 齋藤 (有料)	12:00 ステップEX2 えつこ	12:00 ラテンドダンス えつこ	12:00 バレエ メソッド ストレッチ 七海	12:00 1DAY SWIMMING 岩下 (有料)		12:30 むらさき	12:30 ゆるヨガ RUMIKO	12:45 プラナヨーガ 太極舞	12:45 久波	13:00 アクア45 山本	
12:00	12:30 Beauty ペリー yumiko	12:30 ステップ コロオ3 水本	13:00 アクア45	13:00 寺田	12:30 初級 丸山	13:15 《長期代行》 掲示にて内容 をお知らせ 致します	13:45 SWIMMING 齋藤 (有料)	12:30 マット サイエンス 染谷	12:45 ステップEX1 山形	13:30 染谷	13:30 アクア45		12:45 ラテンエアロ めぐみ	12:45 アドバンス プレミアム 林 (有料)	12:45 ヨーガ プレミアム 大谷 (有料)	13:00 プラナ ヨーガ SAYA CORE	13:00 MIZUKA	14:00 バレエ 七海	13:45 MIYUKI	13:45 久波	13:30 足裏&リンパ マッサージ 久波	13:45 足裏&リンパ マッサージ 久波	13:45 ジュニア アスイミング			
13:00	13:30 脂肪燃焼 エアロ Kazu	13:30 PPL 花木	14:00 丸山	13:45 ステップEX1 古村	14:00 ビューティー ヨガ MINAGAWA	14:30 fight 中島	15:00 ZUMBA45	14:30 丸山	14:45 富永	14:45 B-balance 身体調整 寺田(佳)	15:45 元気アップ 健幸教室 富永 (有料)		14:00 ウェアリング deアクア 久波	14:15 ACTIVE KEI	14:15 ジャズダンス 桜	14:15 B-balance 身体調整 寺田(有料)	14:15 アクア45 原山	14:15 SHOKO	15:15 パレエ 七海	15:00 Tak	15:00 久波	15:00 久波	15:00 久波	15:00 久波		
14:00	14:30 マット サイエンス 丸山	14:30 エアロ 初級ロー 安尻	15:00 ひざ楽に~ 教室 花木(有料)	15:30 ZUMBA45	15:30 あつこ	16:00 ZUMBA45	16:00 山形	15:30 ZUMBA45	16:00 リラククス ヨーガ 豆澤	17:00 avex DanceMaster (スターター)	18:00~18:50 チアダンス (児童B)	18:15 avex DanceMaster (パーシク)		15:15 簡化太極拳 山口	15:30 ジュニア 体操教室	15:30 ジュニア アスイミング	15:30 ACTIVE NAO	16:45 センターGYM 荒井	16:45 パレエ 初級 大場	16:15 Tak	16:15 インストラクター アカデミー (有料)	16:45 センターGYM 中島	17:30 ラテンエアロ 入門 めぐみ			
15:00	15:45 ウェアリング &ボール 寺田(佳)	16:40 ジュニア パレエ (幼児)	17:45~19:00 ジュニア パレエ (児童)	18:15 足裏&リンパ マッサージ 久波	19:30 アクア45	19:30 エアロ上級 染谷	20:00 groove MIZUKI	19:30 アクア45	19:30 ジャズダンス 梅田	19:30 骨盤 ヨガ SEINO	21:00 ゆるヨガ RUMIKO		16:30 太極功夫扇 プレミアム 山口 (有料)	17:00 avex DanceMaster (スターター)	19:15 avex DanceMaster (スターター)	19:15 avex DanceMaster (パーシク)	20:00 ゆるヨガ	18:00 少林寺気功 豆澤	18:30 ゆるヨガ REIKO	18:30 ゆるヨガ REIKO	18:30 ゆるヨガ REIKO	18:30 ゆるヨガ REIKO	18:30 ゆるヨガ REIKO			
16:00	16:40 ジュニア パレエ (幼児)	17:45~19:00 ジュニア パレエ (児童)	18:15 足裏&リンパ マッサージ 久波	19:30 アクア45	19:30 エアロ上級 染谷	20:00 groove MIZUKI	20:00 ゆるヨガ	19:30 アクア45	19:30 ジャズダンス 梅田	19:30 骨盤 ヨガ SEINO	21:00 ゆるヨガ RUMIKO		17:00~17:50 チアダンス (児童A)	18:15 avex DanceMaster (スターター)	19:15 avex DanceMaster (パーシク)	20:00 ゆるヨガ	18:00 少林寺気功 豆澤	18:30 ゆるヨガ REIKO	18:30 ゆるヨガ REIKO	18:30 ゆるヨガ REIKO	18:30 ゆるヨガ REIKO	18:30 ゆるヨガ REIKO	18:30 ゆるヨガ REIKO	18:30 ゆるヨガ REIKO		
17:00	17:45~19:00 ジュニア パレエ (児童)	18:15 足裏&リンパ マッサージ 久波	19:30 アクア45	19:30 エアロ上級 染谷	20:00 groove MIZUKI	20:00 ゆるヨガ	19:30 アクア45	19:30 ジャズダンス 梅田	19:30 骨盤 ヨガ SEINO	21:00 ゆるヨガ RUMIKO		18:00~18:50 チアダンス (児童B)	18:15 avex DanceMaster (スターター)	19:15 avex DanceMaster (パーシク)	20:00 ゆるヨガ	18:00 少林寺気功 豆澤	18:30 ゆるヨガ REIKO	18:30 ゆるヨガ REIKO	18:30 ゆるヨガ REIKO	18:30 ゆるヨガ REIKO	18:30 ゆるヨガ REIKO	18:30 ゆるヨガ REIKO	18:30 ゆるヨガ REIKO	18:30 ゆるヨガ REIKO	18:30 ゆるヨガ REIKO	
18:00	18:15 足裏&リンパ マッサージ 久波	19:30 アクア45	19:30 エアロ上級 染谷	20:00 groove MIZUKI	20:00 ゆるヨガ	19:30 アクア45	19:30 ジャズダンス 梅田	19:30 骨盤 ヨガ SEINO	21:00 ゆるヨガ RUMIKO		18:00~18:50 チアダンス (児童B)	18:15 avex DanceMaster (スターター)	19:15 avex DanceMaster (パーシク)	20:00 ゆるヨガ	18:00 少林寺気功 豆澤	18:30 ゆるヨガ REIKO	18:30 ゆるヨガ REIKO	18:30 ゆるヨガ REIKO	18:30 ゆるヨガ REIKO	18:30 ゆるヨガ REIKO	18:30 ゆるヨガ REIKO	18:30 ゆるヨガ REIKO	18:30 ゆるヨガ REIKO	18:30 ゆるヨガ REIKO	18:30 ゆるヨガ REIKO	18:30 ゆるヨガ REIKO
19:00	19:30 ACTIVE KEI	20:45 CENTERGY 荒井			20:30 SAYA CORE	21:15 HIPHOP 入門 MIZUKI			20:45 ステップ コロオ2 大谷	21:45 HIPHOP KAHI				19:45 BLAST Mico	21:00 ストリートダンス ARISA											
20:00	20:45 CENTERGY 荒井				21:15 HIPHOP 入門 MIZUKI				20:45 ステップ コロオ2 大谷	21:45 HIPHOP KAHI				19:45 BLAST Mico	21:00 ストリートダンス ARISA											
21:00					21:15 HIPHOP 入門 MIZUKI				20:45 ステップ コロオ2 大谷	21:45 HIPHOP KAHI				19:45 BLAST Mico	21:00 ストリートダンス ARISA											
22:00					21:15 HIPHOP 入門 MIZUKI				20:45 ステップ コロオ2 大谷	21:45 HIPHOP KAHI				19:45 BLAST Mico	21:00 ストリートダンス ARISA											
23:00					21:15 HIPHOP 入門 MIZUKI				20:45 ステップ コロオ2 大谷	21:45 HIPHOP KAHI				19:45 BLAST Mico	21:00 ストリートダンス ARISA											

1DAY SWIMMING 詳しい情報は掲示版をご確認下さい
■ エアロピクス系 ■ 太極拳・リラクゼーション系 ■ 有料レッスン
■ ダンス系 ■ 引き締め、姿勢改善系 ■ ファミリースイミング
■ 初心者向けレッスン ■ 上級者向けレッスン ■ シューズは必要ありません ■ HOTプログラム(有料) ■ 運動機能改善プログラム
■ ジュニア教室

MOSSAプログラムはアメリカで開発されたプレコロプログラムで3か月ごとに曲と動きを変えていく為、**初心者**でも動きを習得しやすく、**運動強度**も体カレベルに合わせて**調整可能**となっています。また内容はシンプルで安全性が高く、効果性に優れた素晴らしい音楽に合わせて楽しく動けます。

※レッスン開始5分以降のご参加はできません。時間までにお入りください。
 ※スケジュールは変更する場合がございます。予めご了承下さい。

・祝日のレッスンは別途掲示にてお知らせ致します。
 ・プレミアムレッスンの詳細は 別途ポスターにてご確認ください。

GROUP FIGHT
 ストレス発散！シェイプアップに！
 定員A50名 B35名

GROUP ACTIVE
 有酸素から筋トレまで総合的に！！
 定員40名

GROUP CENTERGY
 ヨガとピラティスで理想の身体に！
 定員A45名 B32名

GROUP CORE
 コア(体幹部)集中トレーニング
 定員A40名 B30名

GROUP groove
 とにかく楽しくダンスフィットネ

GROUP BLAST
 定員A40名 B30名
 台の昇降で1歩ずつ下半身を強化！

GROUP POWER
 エキサイティングなバーベルEX!
 定員 35名