

月	火		水		木		金	
	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
10:00								
:30	骨盤ストレッチ【14】				ストレッチポール【14】		リラックスヨガ【14】	はじめてクロール【14】
11:00	10:20~11:05 増谷	水中歩行【28】	ZUMBA®【14】	水中歩行【28】	10:20~10:50 若村		10:20~11:05 マミ	10:30~11:00 叶夢
:30		10:25~10:55 叶夢	10:25~11:15 URARA			アクア【28】		
12:00	マナフラフットセラピー【14】	アクア【28】		クロール&週替わり【14】	かんたんエアロ		ここに健康運動【14】	ウォーク&ジョグ【28】
:30	11:20~12:05 増谷	11:05~11:35 叶夢	美しいハタヨガ【14】		&ヨガストレッチ【14】		11:20~11:50 若村	11:10~11:40 叶夢
13:00	骨盤ゆらぎ体操【14】	NEWレッスン		11:15~12:00 荻野	11:05~12:05 河内	はじめて背泳ぎ【14】		初級教室【8】
:30	12:20~13:10 石本	11:50~12:20 安井	11:30~12:30 坂井				ウォーク&ストレッチ【14】	《有料》
14:00	たのしいエアロ【14】	NEWレッスン	脳トレ【14】		ダイエットメソッド【14】		12:05~12:35 大岸	11:50~12:35 叶夢
:30	13:25~14:10 高城	平泳ぎ【14】	12:45~13:15 叶夢		12:20~13:10 安井	コンディショニング&ウォーク		
15:00	セルフ整体【14】	13:00~13:30 安井	腰痛予防体操【14】		13:25~13:55 森本	【20】	ヨガ【14】	
:30	14:25~15:15 岩本	13:45~14:15 若村	13:35~14:20 岩本	はじめてバタフライ【14】			12:55~13:40 大岸	初歩のワンポイント【14】
16:00	ヨガ【14】	NEWレッスン	ウォーク&ストレッチ【14】	13:45~14:15 叶夢	ダンスエアロ【14】	アクア【28】		13:30~14:00 荻野
:30	15:30~16:20 河内	ワンポイント【14】	14:35~15:05 岩本		14:10~14:55 森本	14:00~14:30 松本	やさしいボール【14】	
17:00		14:30~15:15 井濱	ロコモ体操【14】	中級教室【8】			13:55~14:40 岩本	アクア【28】
:30			15:20~16:10 末村	《有料》	ルーシーダットン【14】	14:45~15:30 井濱	マナフラフットセラピー	
18:00			15:10~15:55 叶夢	《有料》	15:10~16:00 石本		【14】	
:30			16:00~16:30 叶夢	パーソナル《有料》			14:55~15:55 鍋嶋	
19:00								
:30								
20:00								
:30								

# お知らせ

5月12日~5月31日迄、緊急事態宣言が延長されました。これに伴い平日18時以降のレッスンを休講に致します。尚、土曜日、日曜日、月曜日は休業になります。6月1日以降につきましては改めてお知らせ致します。会員様にはご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご理解・ご協力の程宜しくお願い致します。

ジム・プールのご利用は19:30まで 閉館時間は20:00

※レッスン名横の【〇〇】は定員です。各レッスンのレベル及びレッスン内容の詳細はプログラム案内をご確認ください。都合によりレッスンが臨時休講となる場合がございます。

**レッスン参加への注意とお願い**

- ・レッスン開始後のご参加はお断りしています。
- ・レッスン中のハイタッチ等の接触はお控えください。
- ・レッスン中は会員同士の会話を極力お控えください。
- ・マスクを外す際は一旦スタジオを出てからお外し願います。

**レッスン参加方法**

- ・開始15分前より参加表にお名前を記入ください。
- ・受付は先着順とさせていただきます。
- ・スタジオへの入場はスタジオの清掃後にお入りください。
- ・スタジオレッスンはマスク着用での参加となります。

有料レッスン(税別)		
パーソナル	3,000円	定員1名
パーソナル(2名)	5,000円	定員2名
初・中級教室(叶夢)	6,000円(月4回分)	定員8名

**有料レッスンについて...**

- ・フロントにて予約を取り、料金をお支払いください。
- ・パーソナルは毎月26日から3日間翌月分の予約を受付致します。
- ・叶夢コーチの初・中級教室の予約締切日は月初めの初回レッスン日までとなります。