



月	火		水		木		金		土		日		
	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	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】				ストレッチボール【14】		リラックスヨガ【14】		健康体操ストレッチ【14】		朝ヨガ【14】	↓受付開始時間 10:10~	
11:00	10:20~11:05 増谷	水中歩行【28】 10:25~10:55 叶夢	ZUMBA®【14】 10:25~11:15 URARA	水中歩行【28】 10:30~11:00 荻野	10:20~10:50 若村	アクア【28】 11:05~11:35 若村	10:20~11:05 マミ	はじめてクロール【14】 10:30~11:00 叶夢	10:20~11:05 HISAMI	初歩のワンポイント【14】 10:25~10:55 荻野	10:20~10:50 修安	アクア45【28】	
:30	マナフラフットセラピー【14】	アクア【28】 11:05~11:35 叶夢 時間変更	美しいハタヨガ【14】	クロール&週替わり【14】	かんたんエアロ &ヨガストレッチ【14】		ここにこ健康運動【14】 11:20~11:50 若村	ウォーク&ジョグ【28】 11:10~11:40 叶夢	オリジナルピラティス【14】 11:20~12:05 HISAMI	アクア45【28】 11:10~11:55 松本	11:05~11:50 修安	10:30~11:15 叶夢	
12:00		中級クロール【14】 11:50~12:35 安井 時間変更	11:30~12:30 坂井	*週替り泳法(荻野) 1週目...クロール 2週目...背泳ぎ 3週目...平泳ぎ 4週目...バタフライ 5週目...ワンポイント	11:05~12:05 河内	はじめて背泳ぎ【14】 11:50~12:20 井瀆	ウォーク&ストレッチ【14】 12:05~12:35 大岸	初級教室【8】 《有料》 11:50~12:35 叶夢			11:20~12:05 HISAMI	11:10~11:55 松本	10:30~11:15 叶夢
:30	骨盤ゆらぎ体操【14】	12:20~13:10 石本	脳トレ【14】 12:45~13:15 叶夢		ダイエットメソッド【14】 12:20~13:10 安井	コンディショニング&ウォーク【20】	ヨガ【14】 12:55~13:40 大岸		身体調整ストレッチ【14】 12:20~13:05 松本		12:05~13:05 修安	11:25~12:10 叶夢	12:00
13:00	たのしいエアロ【14】 13:20~14:05 高城	アクア【28】 13:45~14:15 若村	腰痛予防体操【14】 13:35~14:20 岩本		たのしいボール【14】 13:25~13:55 森本		やさしいボール【14】 13:55~14:40 岩本		オリジナルエアロ【14】 13:20~14:05 若村	*週替り泳法【14】 13:15~14:00 荻野		12:20~12:50 叶夢	:30
:30		セルフ整体【14】 14:25~15:15 岩本	ウォーク&ストレッチ【14】 14:35~15:05 岩本	アクア【28】 14:30~15:00 叶夢	ダンスエアロ【14】 14:10~14:55 森本	ワンポイント【14】 14:45~15:30 井瀆		マナフラフットセラピー【14】 14:55~15:55 鍋嶋	14:20~15:05 鍋嶋	たくさん泳ごう【14】 15:00~15:30 井瀆・西		12:05~13:05 修安	13:00
15:00		ヨガ【14】 15:30~16:20 河内	ロコモ体操【14】 15:20~16:10 末村	中級教室【8】 《有料》 15:10~15:55 叶夢 パーソナル《有料》 16:00~16:30 叶夢	ルーシーダットン【14】 15:10~16:00 石本				たのしいエアロ【14】 15:20~16:05 末村			12:20~12:50 叶夢	:30
:30									フリースタイルダンス【14】 16:20~17:20 井上	*週替り泳法(荻野) 1週目...クロール 2週目...背泳ぎ 3週目...平泳ぎ 4週目...バタフライ 5週目...ワンポイント		12:05~13:05 修安	13:00
16:00									フリースタイルヨガ【14】 17:35~18:25 早川			12:20~12:50 叶夢	:30
17:00												12:20~12:50 叶夢	13:00
:30												12:20~12:50 叶夢	:30
18:00												12:20~12:50 叶夢	13:00
:30												12:20~12:50 叶夢	:30
19:00												12:20~12:50 叶夢	13:00
:30												12:20~12:50 叶夢	:30
20:00												12:20~12:50 叶夢	13:00
:30												12:20~12:50 叶夢	:30
21:00												12:20~12:50 叶夢	13:00
:30												12:20~12:50 叶夢	:30
22:00												12:20~12:50 叶夢	13:00

休館日(月曜が祝日の場合は開館)

お知らせ

6月1日~6月20日迄、緊急事態宣言が再延長されました。これに伴い火曜日~日曜日・祝日は18時以降のレッスンを休講に致します。尚、月曜日は休館になります。6月21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(火~日・祝)

※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頂きます。
 ・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(税込み)		
パーソナル	3,300円	定員1名
パーソナル(2名)	2,750円(1名分)	定員2名
初・中級教室(叶夢)	6,800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28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。