



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】	水中歩行【28】	ZUMBA®【14】	水中歩行【28】	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	10:25～10:55 叶夢	10:25～11:15 URARA	10:30～11:00 荻野	10:20～10:50 若村	アクア【28】	10:20～11:05 マミ	10:30～11:00 叶夢	10:20～11:05 HISAMI	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】	11:05～11:35 叶夢	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】	11:10～11:40 叶夢	オリジナルピラティス【14】	アクア45【28】	11:05～11:50 修安	10:30～11:15 叶夢	
12:00	11:20～12:05 増谷		11:30～12:30 坂井	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】	11:20～12:05 HISAMI	11:10～11:55 松本		ワンポイント【14】	
:30	骨盤ゆらぎ体操【14】		脳トレ【14】	*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	11:50～12:20 井濱		《有料》	身体調整ストレッチ【14】		12:05～13:05 修安	11:25～12:10 叶夢	
13:00	12:20～13:10 石本	平泳ぎ【14】	12:45～13:15 叶夢		12:20～13:10 安井	12:20～13:10 安井	コンディショニング&ウオーグ【20】	ヨガ【14】		12:20～13:05 松本		12:05～13:05 修安	11:25～12:10 叶夢
:30	たのしいエアロ【14】	12:45～13:30 安井	腰痛予防体操【14】		はじめてバタフライ【14】	13:25～13:55 森本	13:00～13:45 松本	12:55～13:40 大岸	初歩のワンポイント【14】	オリジナルエアロ【14】	*週替り泳法【14】	13:20～14:05 大岸	12:20～12:50 叶夢
14:00	13:20～14:05 高城	13:45～14:15 若村	13:35～14:20 岩本		13:45～14:15 叶夢	13:25～13:55 森本	13:00～13:45 松本	やさしいボール【14】	13:30～14:00 荻野	13:20～14:05 若村	13:15～14:00 荻野	13:20～14:05 大岸	
:30	セルフ整体【14】	ワンポイント【14】	ウオーグ&ストレッチ【14】		アクア【28】	ダンスエアロ【14】	14:00～14:30 松本	13:55～14:40 岩本	14:15～14:45 大岸	骨盤ストレッチ【14】	アクア【28】	14:20～15:05 松本	ボディメイク【14】
15:00	14:25～15:15 岩本	14:30～15:15 井濱	14:35～15:05 岩本	14:30～15:00 叶夢	14:10～14:55 森本	ワンポイント【14】	14:20～15:05 鍋嶋		14:20～15:05 鍋嶋	14:15～14:45 若村	14:20～15:05 松本		
:30	ヨガ【14】		ロコモ体操【14】	中級教室【8】	ルーシーダットン【14】	14:45～15:30 井濱	14:20～15:05 鍋嶋	14:20～15:05 鍋嶋	たのしいエアロ【14】	たくさん泳ごう【14】		水中歩行【28】	
16:00	15:30～16:20 河内		15:20～16:10 末村	15:10～15:55 叶夢	15:10～16:00 石本		14:55～15:55 鍋嶋		15:20～16:05 末村	15:00～15:30 井濱・西	15:15～15:45 松本	15:15～15:45 松本	
:30				パーソナル《有料》					フリースタイルダンス【14】	*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	15:25～16:10 大岸	15:55～16:25 松本	
17:00				16:00～16:30 叶夢					16:20～17:20 井上		パレエ【14】	16:25～17:25 サチー	
:30									フリースタイルヨガ【14】				
18:00									17:35～18:25 早川				
:30													
19:00													
:30													
20:00													
:30													
21:00													
:30													
22:00													

お知らせ

8月3日から、蔓延防止等重点措置が発表されました。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。今後変更がありましたら、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(税込)		
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)	6,600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。