

曜日	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			曜日	
場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	休館日			STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	場所	
10:00	総合太極拳 9:45～10:45 斉藤	カルナ・ストレッチ 9:45～10:30 原口	有料スイミング 平泳ぎ・バタフライ 10:00～11:00 柴田				肩こり・腰痛ストレッチ 9:30～10:00 原口	Inner Beauty 10:00～10:45 Sara	有料スイミング 水慣れ 10:00～11:00 佐藤(真)	ビギナーSTEP 9:30～10:00 オクムラ	カルナルーシー 9:30～10:15 TOSHIO		ZUMBA GOLD 9:45～10:15 原口	ビギナー パワー・ヨーガ 9:30～10:15 MaNa	有料スイミング クロール・背泳ぎ 10:00～11:00 佐藤(真)				フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能				10:00
11:00	ビギナー マーシャルアーツ 11:00～11:45 タケシタ	カンフー 10:55～11:45 KOKI	ウォーキング 11:15～11:45 柴田				STEP FUN 11:00～11:45 Sara	メンテナンスストレッチ (骨盤) 11:00～11:45 テラダ	アクアビクス 11:15～12:00 YUKIE	24式太極拳 10:30～11:30 KOKI		有料 セルフメンテナンス 10:00～11:00 ヤカベ 【2010.7-2010.9】	キックBOX 10:30～11:15 MaNa	やさしいバレエ 10:30～11:30 ユウ	有料スイミング クロール・背泳ぎ 10:00～11:00 佐藤(真)				骨盤スリム ストレッチ 10:45～11:45 タケシタ				11:00
12:00	ビギナー Shall we Dance 12:00～13:00 舞	セルフボディケア 12:00～13:00 タケシタ	プレミアム会員 レギュラー会員 限定アクア 12:00～12:45 YUKIE				ビギナー ラテンエアロ 12:00～12:45 Emiko	有料 リセットヨーガ 12:00～12:50 Hisa	有料 プレミアムアクア 12:15～13:15 YUKIE 【2010.7-2010.9】	有料 太極拳入門 【2010.7-8休講】 KOKI		フラダンス 11:40～12:40 WAKAKO	ホット カルナ・ヨーガ 11:55～12:40 ユウ	アクアコア ウォーキング 11:15～12:00 YUKIE	ベジックエアロ 11:00～12:45 オクムラ				木欄拳 11:55～12:55 斉藤				12:00
13:00	JAZZ 13:15～14:15 CHIKA	24式太極拳 13:15～14:15 KOKI	ワンポイント 14:00～14:30 クロール				ベジックエアロ 12:55～13:40 コイソ	有料 ベリーダンス(初級) 13:00～14:00 Emiko 【2010.7-2010.9】	ZUMBA 12:30～13:15 イコマ	カルナ・ヨーガ 12:50～13:35 寺嶋		フラダンス 12:50～13:40 クラモチ	有料 フラダンス 12:50～13:50 WAKAKO 【2010.4-2011.3】	コンビネーション エアロ 50 13:10～14:00 サイトウ	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能				有料 太極剣 13:00～14:00 斉藤 【2010.4-2010.9】				13:00
14:00	ベジックエアロ 14:30～15:15 シンドウ	Prana ヨーガ 14:25～15:25 YUKIE	ワンポイント 14:00～14:30 クロール				ファットバーンエアロ 13:50～14:40 吉田理恵子	ピラティス (コアストレッチ) 14:10～14:55 コイソ	アクアコア ウォーキング 14:00～14:45 YUKIE	STEP 13:40～14:25 オオノ	ファットバーニング ピラティス 13:45～14:30 寺嶋		RITMOS 45 13:50～14:35 クラモチ	ビギナー ピラティス 14:05～14:50 TOSHIO	ウォーキング15 13:45～14:00				コンビネーション エアロ 50 13:10～14:00 サイトウ				14:00
15:00	ビギナー HIPHOP 15:30～16:30 KEIKO	骨盤 ケアコンディショニング 15:35～16:20 シンドウ	アクアビクス 15:00～15:45 ヤカベ				リラククス・ヨーガ 15:15～16:15 舞	有料スイミング 平泳ぎ・バタフライ 15:00～16:00 TOSHIO	ラテンエアロ 15:35～16:35 Emiko	沖ヨーガ 14:40～15:40 Hisa	有料スイミング クロール・背泳ぎ 15:00～16:00 TOSHIO		48式太極拳 14:55～15:55 彰(ホウ)	ベリーダンス 15:00～16:00 インガミ	有料スイミング 水慣れ 15:00～16:00 柴田				アロマ・ヨーガ 18:00～19:00 Yumi				15:00
16:00	バランスボール 19:15～19:45 石塚	カキラ 16:30～17:30 ヤカベ	有料 マスターズ 16:30～17:30 中村 【2010.7-2010.9】				楊式氣功 太極拳 15:30～17:00 三千	有料 フラダンス 16:30～17:30 WAKAKO 【2010.4-2011.3】	きれいになるヨーガ 15:50～16:55 つぐみ	アシュタンガ・ヨーガ 17:00～18:00 つぐみ	有料 スイマスター 16:15～17:15 中村		有料 太極拳(中級) 16:05～17:05 彰(ホウ) 【2010.4-2010.9】	コアトレーニング 16:15～17:00 オオノ	バランスボール 16:00～16:30 石塚				アロマ・ヨーガ 18:00～19:00 Yumi				16:00
17:00	有料 ベリーダンス(中級) 17:30～19:00 Emiko 【2010.7-2010.9】						ベリダンス 18:00～19:00 インガミ	イシュタ・ヨーガ 18:15～19:00 ミヤモト	ビギナーエアロ 18:30～19:00 村田	アシュタンガ・ヨーガ 17:00～18:00 つぐみ	有料 太極拳(初級) 17:10～18:10 彰(ホウ) 【2010.4-2010.9】	有料 ビューティピラティス 17:30～18:30 TOSHIO 【2010.7-2010.9】	ウォーキング 19:15～19:45 中村				アロマ・ヨーガ 18:00～19:00 Yumi				17:00		
18:00	バランスボール 19:15～19:45 石塚	クラシックバレエ 19:50～20:50 葵	ワンポイント 19:15～19:45 背泳ぎ				STEP FUN 19:30～20:15 ミヤモト	フラダンス 19:15～20:15 WAKAKO	ストレッチボール 19:15～19:45 村田	沖ヨーガ 19:40～20:40 Hisa	有料スイミング おためし水慣れ 20:00～21:00 中村		コンビネーション エアロ 20:15～21:05 NAOMI	ウォーキング 19:15～19:45 中村				有料スイミング 平泳ぎ・バタフライ 20:00～21:00 中村				18:00	
19:00	バランスボール 19:15～19:45 石塚	クラシックバレエ 19:50～20:50 葵	ワンポイント 19:15～19:45 背泳ぎ				STEP FUN 19:30～20:15 ミヤモト	フラダンス 19:15～20:15 WAKAKO	ストレッチボール 19:15～19:45 村田	沖ヨーガ 19:40～20:40 Hisa	有料スイミング おためし水慣れ 20:00～21:00 中村		コンビネーション エアロ 20:15～21:05 NAOMI	ウォーキング 19:15～19:45 中村				有料スイミング 平泳ぎ・バタフライ 20:00～21:00 中村				19:00	
20:00	ZUMBA 20:00～20:45 イコマ	クラシックバレエ 19:50～20:50 葵	アクアビクス 20:00～20:45 クリハラ				STEP FUN 19:30～20:15 ミヤモト	フラダンス 19:15～20:15 WAKAKO	ストレッチボール 19:15～19:45 村田	沖ヨーガ 19:40～20:40 Hisa	有料スイミング おためし水慣れ 20:00～21:00 中村		コンビネーション エアロ 20:15～21:05 NAOMI	ウォーキング 19:15～19:45 中村				有料スイミング 平泳ぎ・バタフライ 20:00～21:00 中村				20:00	
21:00	ビギナー マーシャルアーツ 21:00～21:45 根本	ホット カルナ・ヨーガ 21:15～22:15 葵					JAZZ 21:00～21:30 CHIKA	ピラティス & ストレッチ 20:45～21:45 いく	ワンポイント 21:15～21:45 平泳ぎ	FREE STYLE 21:00～21:45 アダチ	ホット アロマストレッチ 21:10～21:55 いく	ワンポイント 21:15～21:45 チャレンジスイム	RITMOS 45 21:15～22:00 NAOMI								21:00		
22:00																						22:00	

【スタジオ関連 各種ご案内】 ※青箇所は変更のあったプログラムです。

- ◆インストラクター代行◆  
プログラム、インストラクターは変更になる場合がございます。
- ◆日曜・祝祭日◆  
プール 20:00 以降、スタジオ 20:30 以降、プログラムはございません。予めご了承ください。
- ◆定休日◆  
毎週火曜日が定休日となります。

- 【アフタヌーン会員】  
17:00までに終了するプログラム
- 【ディタイム会員】  
17:30までに終了するプログラム
- 【ディタイムプラス会員】  
17:30までに終了するプログラム
- 【ナイトタイム会員】  
19:00以降に開始するプログラム

- …初めての方でも気軽にご参加頂けるプログラムです。
- …ゴルフをされる方にオススメのプログラムです。
- …定員制のプログラムです。
- 【有料スイミング・プレミアム&レギュラー会員限定アクア】  
2週間前よりフロント・インフォメーションにて受付致します。  
(電話での予約も承ります。)
- 【STEP・バランスボール・コアトレーニング・シェイプサーキット・ストレッチボール】  
プログラム開始2時間前よりインフォメーションにて札を配布致します。
- …太枠で囲われたプログラムは、「期間限定」「クラス制」のプログラムです。 ※詳細はスタッフまでお問い合わせください。
- ★ …スイミングクラスにおける難度の目安です。  
★ ⇒ ★★ ⇒ ★★★ ⇒ ★★★★ ⇒ ★★★★★  
【低難度……………中難度……………高難度】

◆有料スイミング・キネシス チケット料金◆ ※定員10名

チケット内容	料金(税込)	有効期限
1回券	500円	当日1回のみ有効
4回券	1,800円	購入日より4ヶ月
8回券	3,200円	購入日より6ヶ月

- ※2週間前よりフロント・インフォメーションにて予約受付。
- …有料プログラムです。チケットはフロントにて購入頂き、レッスン時に担当インストラクターへお渡しください。
- …室内を暖めて行うプログラムです。お水をご持参下さい。

毎週日曜日10:00～16:00まで  
スタジオBにてホットプログラムを  
開催!!