

曜日	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			曜日
場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	休館日			STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	場所
1000	総合太極拳 9:45~10:45 齊藤	カルナストレッチ 9:45~10:30 柴田(轟)	有料スイミング クロール+背泳ぎ 10:00~11:00 柴田(淳)				有料 太極拳(初級) 9:20~10:20 影(ホウ) 【2011.10-2012.3】	肩こり・腰痛ストレッチ 9:20~9:50 塩原	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	有料 セルマンスダンス 10:00~11:00 やまべ 【2012.1-2012.3】	1000
1100	ビギナー マンツルアーツ 11:00~11:45 タケナカ	カンフー 10:55~11:45 KOKI	ウォーキング 11:15~11:45 柴田(淳)				STEP FUN 11:10~11:55 Sara	マンツルアーツ (肩甲骨・背骨) 11:00~11:45 テラダ	アクトピクス 11:15~12:00 YUKIE	ストリートダンス 11:10~12:10 KKKOKI	24式太極拳 10:30~11:30 KOKI	有料 アクトピクス 11:30~12:15 ヤカベ	1100
1200		整体ストレッチ 12:00~13:00 タケナカ	プレミアム会員レギュラー会員 限定アーク 12:05~12:50 YUKIE				パラソルボール 12:15~12:40 石塚	有料 スネークツイスト 12:00~12:50 Hisa+野田 ジュンジ+Sara	有料 プレミアムアーク 12:15~13:15 YUKIE 【2012.1-2012.3】	ZUMBA 12:30~13:15 イコマ	有料 太極拳 入門 11:40~12:40 KOKI 【2012.1-2012.3】	有料 腕ポイント 12:30~13:00 アトハイス	1200
1300	ビギナーJAZZ 13:10~13:40 CHKA	24式太極拳 13:15~14:15 KOKI	有料スイミング 平泳ぎ+バタフライ 13:45~14:45 TOSHIO				ベシクエアロ 12:55~13:40 コイゾ	有料 ベシクベリダーズ 13:00~14:00 Kyoko 【2012.1-2012.3】	アクトピクス 14:00~14:45 YUKIE	STEP 13:40~14:25 オゾノ	カルナ・ヨーガ 12:50~13:35 NAKAKO	有料スイミング やっばり水慣れ 14:00~15:00 中村	1300
1400	JAZZ 13:45~14:15 CHKA	ゆる〜ヨーガ 14:25~15:25 YUKIE					ファットバーンエアロ 13:50~14:40 吉田恵子	有料 ベシクベリダーズ 14:00~14:55 コイゾ	アクトピクス 14:00~14:45 YUKIE	STEP 13:40~14:25 オゾノ	ボディコントロール 13:45~14:30 NAKAKO	有料スイミング やっばり水慣れ 14:00~15:00 中村	1400
1500	ベシクエアロ 14:30~15:15 シンドウ							有料 ベシクベリダーズ 15:00~16:00 TOSHIO	有料スイミング クロール・背泳ぎ 15:00~16:00 TOSHIO	コンビネーション エアロ 14:35~15:25 オゾノ	沖ヨーガ 14:40~15:40 Hisa	マスターズ 有料 15:15~16:15 中村 【2012.1-2012.3】	1500
1600	ストリートダンス 15:30~16:30 KEIKO	音楽 ケアンズダンス 15:35~16:10 シンドウ					横式気功 太極拳 15:30~17:00 三ヶ				きれいになるヨーガ 15:50~16:55 つくみ		1600
1700		ベルビク体操 16:30~17:30 ヤカベ											1700
1800													1800
1800													1800
1900	ストレッチボール 19:15~19:45 中野	ホット カルナ・ヨーガ 19:30~20:30 葵											1900
2000	ZUMBA 20:00~20:45 ヨシムラ											有料スイミング 水慣れ 20:00~21:00 中村	2000
2100	クラシックバレエ 21:00~22:00 葵	ナチュラルフロ ヨーガ 21:00~21:45 TOSHIO											2100
2200													2200
30													30

曜日	金曜日			土曜日			日曜日			
場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	
1000	リズムエアロ 9:45~10:15 柴田(轟)	ビギナー パワーヨーガ 9:30~10:15 MaNa	有料スイミング 平泳ぎ+バタフライ 10:00~11:00 佐藤(真)	有料 太極拳 9:40~10:40 齊藤 【2011.10-2012.3】			フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能			
1100	キックBOX 10:30~11:15 MaNa	やさしいバレエ 10:30~11:30 ユウ		音楽スリム ストレッチ 11:00~11:45 タケナカ						
1200	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		有料スイミング チャレンジスイム 11:30~12:30 TOSHIO						
1300	ファットバーンエアロ 12:50~13:40 クナモチ	有料 フラダンス 12:50~13:50 WAKAKO 【2011.10-2012.3】		有料スイミング チャレンジスイム 11:30~12:30 TOSHIO						
1400	RITMOS 45 13:50~14:35 クナモチ	ホット カルナ・ヨーガ 14:05~14:50 TOSHIO		コンビネーション エアロ 60 13:10~14:00 サイトウ						
1500	48式太極拳 14:55~15:55 影(ホウ)	有料スイミング 水慣れ 15:00~16:00 柴田(淳)		有料スイミング チャレンジスイム 11:30~12:30 TOSHIO						
1600	有料 太極拳(中級) 16:00~17:05 影(ホウ) 【2011.10-2012.3】	ベリダーズ 15:00~16:00 インガミ		有料スイミング チャレンジスイム 11:30~12:30 TOSHIO						
1700	有料 42式太極拳 17:10~18:10 影(ホウ) 【2011.10-2012.3】	有料 コアトレーニング 16:15~17:00 オゾノ		有料スイミング チャレンジスイム 11:30~12:30 TOSHIO						
1800	有料 42式太極拳 17:10~18:10 影(ホウ) 【2011.10-2012.3】	有料 コアトレーニング 16:15~17:00 オゾノ		有料スイミング チャレンジスイム 11:30~12:30 TOSHIO						
1900	有料 42式太極拳 17:10~18:10 影(ホウ) 【2011.10-2012.3】	有料 コアトレーニング 16:15~17:00 オゾノ		有料スイミング チャレンジスイム 11:30~12:30 TOSHIO						
2000	有料 42式太極拳 17:10~18:10 影(ホウ) 【2011.10-2012.3】	有料 コアトレーニング 16:15~17:00 オゾノ		有料スイミング チャレンジスイム 11:30~12:30 TOSHIO						
2100	有料 42式太極拳 17:10~18:10 影(ホウ) 【2011.10-2012.3】	有料 コアトレーニング 16:15~17:00 オゾノ		有料スイミング チャレンジスイム 11:30~12:30 TOSHIO						
2200	有料 42式太極拳 17:10~18:10 影(ホウ) 【2011.10-2012.3】	有料 コアトレーニング 16:15~17:00 オゾノ		有料スイミング チャレンジスイム 11:30~12:30 TOSHIO						
30										

### 【スタジオ関連 各種ご案内】

- 初めての方も気軽に参加頂けるプログラムです。
- 室内を暖めて行うプログラムです。お水をご持参下さい。
- ※定員制のプログラムです。
- 【STEP+バンスボール+コアトレーニング+シェイプサキータッチ+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配布致します。
- 【有料スイミング・プレミアム&レギュラー会員限定アーク】  
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。)
- ※本枠で囲われたプログラムは、「期間限定」「定員制」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易度の目安です。  
★ ⇒ ★★ ⇒ ★★★ ⇒ ★★★★  
【低難度】 ⇒ 【中難度】 ⇒ 【高難度】
- ※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。
- ※ゴルフをされる方にオススメのプログラムです。
- ※寄りついている箇所は変更があるプログラムです。

◆有料スイミング・キネシス・タイガーキックシェイプ 共通チケット◆

チケット内容	料金(税込)	有効期限
1回券	500円	当日1回のみの有効
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。

◆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、スタジオ 20:30以降のプログラムはございません。予めご了承ください。

◆定休日◆  
毎週水曜日が定休日となります。

◆参加可能レッスン◆  
【モーニング会員】12:30までに終了するプログラム  
【アタマズン会員】17:00までに終了するプログラム  
【デイトム会員】17:30までに終了するプログラム  
【デイトムプラス会員】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

※水曜日の運休・遅延等の状況もございますので、インストラクターの到着が可能な場合のみ、プログラムを実施させて頂けます。