

2025. 10月～

レッスンスケジュール

時間	月 曜 日				火 曜 日				水 曜 日				時間
	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス	
9:30													9:30
	9:45～10:00 おはようストレッチ				9:45～10:00 おはようストレッチ				9:45～10:00 おはようストレッチ				
10:00													10:00
	予約	予約			予約	予約			予約	予約			
30	10:15～11:00 デイスコワールド 田 井	10:15～11:00 ピラティス 白 玖		10:30～11:00 わいわいウォーキング 前 田	10:15～11:00 ヴィンヤサヨガ MIE	10:15～10:45 はじめてエアロ 三 木	10:30～11:00 初級クロール 小 野		10:15～11:00 チャレンジステップ 銀次郎	10:15～11:00 ハタヨガ MICHIRU		10:30～11:00 浮きうきヌードル SHOKO	30
11:00													11:00
	予約	予約			予約	予約			予約				
30	11:15～12:00 チャレンジエアロ YUNAMI	11:15～12:00 からだリセット体操 三 木	11:15～11:45 アクアビクス 永峰		11:15～12:00 ZUMBA 銀次郎	11:10～11:55 ストレッチーズ 三 木	11:15～11:45 初級背泳ぎ 小 野		11:15～12:00 フラダンス 古 家	11:15～11:45 はじめてエアロ 和 田	11:15～11:45 アクアスティック SHOKO		30
12:00													12:00
	予約	予約			予約				予約				
30	12:15～13:00 オキシジェノ SHOKO	12:15～12:45 スリム スリム 永峰		12:30～12:45 流水で泳ごう【順行】	12:15～13:00 リトモス CHIHARU	12:30～13:00 はじめてエアロ 銀次郎			12:15～13:00 ZUMBA 塩 田	12:05～12:50 フラメンコ JUN		12:30～12:45 プカプカしよう	30
13:00													13:00
	予約								予約				
30	13:15～14:00 オリジナルエアロ ～銀次郎 Style～	13:15～14:00 ストレッチーズ YUKA	13:15～13:45 初級クロール 小 野		13:15～14:00 チャレンジステップ 和 田	13:15～14:00 ピラティス 前 田	13:30～14:00 アクアビクス 銀次郎		13:15～13:45 ユーパウンド KAZUE	13:05～13:50 ジャズダンス 片 山		13:15～13:45 かんたんダンベル KIM	30
14:00													14:00
	予約								予約				
30	14:15～14:45 ユーパウンド ATSUSHI	14:15～15:00 ハタヨガ CHIHARU	14:00～14:45 しっかり泳ごう 小 野		14:15～15:00 社交ダンス HARUMI	14:15～15:00 はじめてヨガ 和 田	14:15～14:45 初級クロール HIRO		14:00～14:45 ピラティス 片 山	14:15～15:00 メガダンス KIM	14:00～14:30 アクアビクス YUKA		30
15:00													15:00
30													
16:00													16:00
30		16:00～17:30 スタジオ開放 (卓 球)				16:00～17:30 スタジオ開放 (卓 球)			16:15～17:15 有料レッスン MIE		15:30～16:15 ウォーターバレー (1・2レーン開放)		30
17:00													17:00
30													
18:00													18:00
30													
19:00													19:00
	予約				予約				予約				
30	19:15～20:00 ZUMBA 塩 田	19:15～20:00 ピラティス YUKA	19:15～19:45 アクアビクス KIM		19:15～20:00 オリジナルエアロ ～銀次郎 Style～	19:15～20:00 かんたん K-POPダンス 伊 東	19:30～20:00 中級4泳法 秋 山		19:15～20:00 ユーパウンド ATSUSHI	19:15～20:00 ハタヨガ YUKI	19:15～19:45 アクアビクス YUNAMI		30
20:00													20:00
	予約				予約				予約				
30	20:15～21:00 ユーパウンド 塩 田	20:15～21:00 はじめてヨガ AYA	20:00～20:30 初級クロール 小 野		20:15～21:00 ZUMBA 銀次郎	20:15～21:00 ピラティス HIRO	20:15～21:00 マスターズスイム 秋 山		20:15～21:00 ファイトウ KIM	20:15～21:00 オキシジェノ YUNAMI			30
21:00													21:00
30	21:15～22:00 リトモス CHIHARU			21:15～21:30 プカプカ宇宙遊泳	21:15～22:00 グループパワー KIM				21:15～22:00 メガダンス KIM				30
22:00													22:00
30													
23:00													23:00

レッスニンフォメーション

<レッスン名>	<解 説>
～音楽に合わせてシェイプアップ～	
アクアビクス	音楽に合わせて楽しく動いて、しっかり脂肪燃焼！
～水中での機能改善プログラム～	
アクアスティック	スティックを使って関節の動きを向上させます。
～25m泳げない方のプログラム～	
はじめてバタフライ	初めてバタフライを泳ぐ方のクラスです。
はじめて2泳法	各泳法を初めて泳ぐ方のクラスです。
～泳ぎを見る初級プログラム～	
初級クロール	面かぶりクロールが出来る方が対象で、息づぎを中心に練習します。
初級背泳ぎ	背泳ぎの基礎を身につけ、25m泳げることを目標にします。
初級2泳法	各泳法の基礎を随所で身につけ、25m泳げることを目標にします。
～4泳法を泳げる方の中・上級プログラム～	
中級4泳法	25m泳げる方が対象で、よりスムーズに泳ぐことを目標にします。
しっかり泳ごう	クロールを中心に、25mと50mを組み合わせて泳ぎます。
マスターズスイム	時間いっぱい泳ぎこみます。自信がついてきた方は是非！！
～流水を活かしたプログラム～	
わいわいウォーキング	流れを生かして楽しく歩きます！
浮きうきヌードル	ヌードルを使って楽しく動いたり、身体をほぐしていきます。
かんたんダンベル	ダンベルを使ってしっかりエクササイズ！
プカプカしよう	浮き輪を使い、プカプカしてリラックスしましょう。
プカプカ宇宙遊泳	水に揺られて心地良くリラックスしましょう。
流水で泳ごう【順行】	水の流れによって、ゆったり優雅に泳ぎましょう。
流水で泳ごう【逆行】	水の流れに逆らって、しっかり泳ぎましょう。

スタジオA 前

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧

⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰

⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖

㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟

㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹

㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ㏀ ㏁ ㏂ ㏃

スタジオA 前

⑦ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭

⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒

㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛

㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴

㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼

㊽ ㊾ ㊿ ㏀ ㏁ ㏂ ㏃ ㏄ ㏅ ㏆ ㏇ ㏈ ㏉ ㏊ ㏋ ㏌ ㏍ ㏎ ㏏ ㏐ ㏑ ㏒ ㏓ ㏔ ㏕ ㏖ ㏗ ㏘ ㏙ ㏚ ㏛ ㏜ ㏝ ㏞ ㏟ ㏠ ㏡ ㏢ ㏣ ㏤ ㏥ ㏦ ㏧ ㏨ ㏩ ㏪ ㏫ ㏬ ㏭ ㏮ ㏯ ㏰ ㏱ ㏲ ㏳ ㏴ ㏵ ㏶ ㏷ ㏸ ㏹ ㏺ ㏻ ㏼ ㏽ ㏾ ㏿ 㐀 㐁 㐂 㐃 㐄 㐅 㐆 㐇 㐈 㐉 㐊 㐋 㐌 㐍 㐎 㐏 㐐 㐑 㐒 㐓 㐔 㐕 㐖 㐗 㐘 㐙 㐚 㐛 㐜 㐝 㐞 㐟 㐠 㐡 㐢 㐣 㐤 㐥 㐦 㐧 㐨 㐩 㐪 㐫 㐬 㐭 㐮 㐯 㐰 㐱 㐲 㐳 㐴 㐵 㐶 㐷 㐸 㐹 㐺 㐻 㐼 㐽 㐾 㐿 㑀 㑁 㑂 㑃 㑄 㑅 㑆 㑇 㑈 㑉 㑊 㑋 㑌 㑍 㑎 㑏 㑐 㑑 㑒 㑓 㑔 㑕 㑖 㑗 㑘 㑙 㑚 㑛 㑜 㑝 㑞 㑟 㑠 㑡 㑢 㑣 㑤 㑥 㑦 㑧 㑨 㑩 㑪 㑫 㑬 㑭 㑮 㑯 㑰 㑱 㑲 㑳 㑴 㑵 㑶 㑷 㑸 㑹 㑺 㑻 㑼 㑽 㑾 㑿 㒀 㒁 㒂 㒃 㒄 㒅 㒆 㒇 㒈 㒉 㒊 㒋 㒌 㒍 㒎 㒏 㒐 㒑 㒒 㒓 㒔 㒕 㒖 㒗 㒘 㒙 㒚 㒛 㒜 㒝 㒞 㒟 㒠 㒡 㒢 㒣 㒤 㒥 㒦 㒧 㒨 㒩 㒪 㒫 㒬 㒭 㒮 㒯 㒰 㒱 㒲 㒳 㒴 㒵 㒶 㒷 㒸 㒹 㒺 㒻 㒼 㒽 㒾 㒿 㓀 㓁 㓂 㓃 㓄 㓅 㓆 㓇 㓈 㓉 㓊 㓋 㓌 㓍 㓎 㓏 㓐 㓑 㓒 㓓 㓔 㓕 㓖 㓗 㓘 㓙 㓚 㓛 㓜 㓝 㓞 㓟 㓠 㓡 㓢 㓣 㓤 㓥 㓦 㓧 㓨 㓩 㓪 㓫 㓬 㓭 㓮 㓯 㓰 㓱 㓲 㓳 㓴 㓵 㓶 㓷 㓸 㓹 㓺 㓻 㓼 㓽 㓾 㓿 㔀 㔁 㔂 㔃 㔄 㔅 㔆 㔇 㔈 㔉 㔊 㔋 㔌 㔍 㔎 㔏 㔐 㔑 㔒 㔓 㔔 㔕 㔖 㔗 㔘 㔙 㔚 㔛 㔜 㔝 㔞 㔟 㔠 㔡 㔢 㔣 㔤 㔥 㔦 㔧 㔨 㔩 㔪 㔫 㔬 㔭 㔮 㔯 㔰 㔱 㔲 㔳 㔴 㔵 㔶 㔷 㔸 㔹 㔺 㔻 㔼 㔽 㔾 㔿 㕀 㕁 㕂 㕃 㕄 㕅 㕆 㕇 㕈 㕉 㕊 㕋 㕌 㕍 㕎 㕏 㕐 㕑 㕒 㕓 㕔 㕕 㕖 㕗 㕘 㕙 㕚 㕛 㕜 㕝 㕞 㕟 㕠 㕡 㕢 㕣 㕤 㕥 㕦 㕧 㕨 㕩 㕪 㕫 㕬 㕭 㕮 㕯 㕰 㕱 㕲 㕳 㕴 㕵 㕶 㕷 㕸 㕹 㕺 㕻 㕼 㕽 㕾 㕿 㖀 㖁 㖂 㖃 㖄 㖅 㖆 㖇 㖈 㖉 㖊 㖋 㖌 㖍 㖎 㖏 㖐 㖑 㖒 㖓 㖔 㖕 㖖 㖗 㖘 㖙 㖚 㖛 㖜 㖝 㖞 㖟 㖠 㖡 㖢 㖣 㖤 㖥 㖦 㖧 㖨 㖩 㖪 㖫 㖬 㖭 㖮 㖯 㖰 㖱 㖲 㖳 㖴 㖵 㖶 㖷 㖸 㖹 㖺 㖻 㖼 㖽 㖾 㖿 㗀 㗁 㗂 㗃 㗄 㗅 㗆 㗇 㗈 㗉 㗊 㗋 㗌 㗍 㗎 㗏 㗐 㗑 㗒 㗓 㗔 㗕 㗖 㗗 㗘 㗙 㗚 㗛 㗜 㗝 㗞 㗟 㗠 㗡 㗢 㗣 㗤 㗥 㗦 㗧 㗨 㗩 㗪 㗫 㗬 㗭 㗮 㗯 㗰 㗱 㗲 㗳 㗴 㗵 㗶 㗷 㗸 㗹 㗺 㗻 㗼 㗽 㗾 㗿 㘀 㘁 㘂 㘃 㘄 㘅 㘆 㘇 㘈 㘉 㘊 㘋 㘌 㘍 㘎 㘏 㘐 㘑 㘒 㘓 㘔 㘕 㘖 㘗 㘘 㘙 㘚 㘛 㘜 㘝 㘞 㘟 㘠 㘡 㘢 㘣 㘤 㘥 㘦 㘧 㘨 㘩 㘪 㘫 㘬 㘭 㘮 㘯 㘰 㘱 㘲 㘳 㘴 㘵 㘶 㘷 㘸 㘹 㘺 㘻 㘼 㘽 㘾 㘿 㙀 㙁 㙂 㙃 㙄 㙅 㙆 㙇 㙈 㙉 㙊 㙋 㙌 㙍 㙎 㙏 㙐 㙑 㙒 㙓 㙔 㙕 㙖 㙗 㙘 㙙 㙚 㙛 㙜 㙝 㙞 㙟 㙠 㙡 㙢 㙣 㙤 㙥 㙦 㙧 㙨 㙩 㙪 㙫 㙬 㙭 㙮 㙯 㙰 㙱 㙲 㙳 㙴 㙵 㙶 㙷 㙸 㙹 㙺 㙻 㙼 㙽 㙾 㙿 㚀 㚁 㚂 㚃 㚄 㚅 㚆 㚇 㚈 㚉 㚊 㚋 㚌 㚍 㚎 㚏 㚐 㚑 㚒 㚓 㚔 㚕 㚖 㚗 㚘 㚙 㚚 㚛 㚜 㚝 㚞 㚟 㚠 㚡 㚢 㚣 㚤 㚥 㚦 㚧 㚨 㚩 㚪 㚫 㚬 㚭 㚮 㚯 㚰 㚱 㚲 㚳 㚴 㚵 㚶 㚷 㚸 㚹 㚺 㚻 㚼 㚽 㚾 㚿 㞀 㞁 㞂 㞃 㞄 㞅 㞆 㞇 㞈 㞉 㞊 㞋 㞌 㞍 㞎 㞏 㞐 㞑 㞒 㞓 㞔 㞕 㞖 㞗 㞘 㞙 㞚 㞛 㞜 㞝 㞞 㞟 㞠 㞡 㞢 㞣 㞤 㞥 㞦 㞧 㞨 㞩 㞪 㞫 㞬 㞭 㞮 㞯 㞰 㞱 㞲 㞳 㞴 㞵 㞶 㞷 㞸 㞹 㞺 㞻 㞼 㞽 㞾 㞿 㟀 㟁 㟂 㟃 㟄 㟅 㟆 㟇 㟈 㟉 㟊 㟋 㟌 㟍 㟎 㟏 㟐 㟑 㟒 㟓 㟔 㟕 㟖 㟗 㟘 㟙 㟚 㟛 㟜 㟝 㟞 㟟 㟠 㟡 㟢 㟣 㟤 㟥 㟦 㟧 㟨 㟩 㟪 㟫 㟬 㟭 㟮 㟯 㟰 㟱 㟲 㟳 㟴 㟵 㟶 㟷 㟸 㟹 㟺 㟻 㟼 㟽 㟾 㟿 㠀 㠁 㠂 㠃 㠄 㠅 㠆 㠇 㠈 㠉 㠊 㠋 㠌 㠍 㠎 㠏 㠐 㠑 㠒 㠓 㠔 㠕 㠖 㠗 㠘 㠙 㠚 㠛 㠜 㠝 㠞 㠟 㠠 㠡 㠢 㠣 㠤 㠥 㠦 㠧 㠨 㠩 㠪 㠫 㠬 㠭 㠮 㠯 㠰 㠱 㠲 㠳 㠴 㠵 㠶 㠷 㠸 㠹 㠺 㠻 㠼 㠽 㠾 㠿 㡀 㡁 㡂 㡃 㡄 㡅 㡆 㡇 㡈 㡉 㡊 㡋 㡌 㡍 㡎 㡏 㡐 㡑 㡒 㡓 㡔 㡕 㡖 㡗 㡘 㡙 㡚 㡛 㡜 㡝 㡞 㡟 㡠 㡡 㡢 㡣 㡤 㡥 㡦 㡧 㡨 㡩 㡪 㡫 㡬 㡭 㡮 㡯 㡰 㡱 㡲 㡳 㡴 㡵 㡶 㡷 㡸 㡹 㡺 㡻 㡼 㡽 㡾 㡿 㢀 㢁 㢂 㢃 㢄 㢅 㢆 㢇 㢈 㢉 㢊 㢋 㢌 㢍 㢎 㢏 㢐 㢑 㢒 㢓 㢔 㢕 㢖 㢗 㢘 㢙 㢚 㢛 㢜 㢝 㢞 㢟 㢠 㢡 㢢 㢣 㢤 㢥 㢦 㢧 㢨 㢩 㢪 㢫 㢬 㢭 㢮 㢯 㢰 㢱 㢲 㢳 㢴 㢵 㢶 㢷 㢸 㢹 㢺 㢻 㢼 㢽 㢾 㢿 㣀 㣁 㣂 㣃 㣄 㣅 㣆 㣇 㣈 㣉 㣊 㣋 㣌 㣍 㣎 㣏 㣐 㣑 㣒 㣓 㣔 㣕 㣖 㣗 㣘 㣙 㣚 㣛 㣜 㣝 㣞 㣟 㣠 㣡 㣢 㣣 㣤 㣥 㣦 㣧 㣨 㣩 㣪 㣫 㣬 㣭 㣮 㣯 㣰 㣱 㣲 㣳 㣴 㣵 㣶 㣷 㣸 㣹 㣺 㣻 㣼 㣽 㣾 㣿 㤀 㤁 㤂 㤃 㤄 㤅 㤆 㤇 㤈 㤉 㤊 㤋 㤌 㤍 㤎 㤏 㤐 㤑 㤒 㤓 㤔 㤕 㤖 㤗 㤘 㤙 㤚 㤛 㤜 㤝 㤞 㤟 㤠 㤡 㤢 㤣 㤤 㤥 㤦 㤧 㤨 㤩 㤪 㤫 㤬 㤭 㤮 㤯 㤰 㤱 㤲 㤳 㤴 㤵 㤶 㤷 㤸 㤹 㤺 㤻 㤼 㤽 㤾 㤿 㥀 㥁 㥂 㥃 㥄 㥅 㥆 㥇 㥈 㥉 㥊 㥋 㥌 㥍 㥎 㥏 㥐 㥑 㥒 㥓 㥔 㥕 㥖 㥗 㥘 㥙 㥚 㥛 㥜 㥝 㥞 㥟 㥠 㥡 㥢 㥣 㥤 㥥 㥦 㥧 㥨 㥩 㥪 㥫 㥬 㥭 㥮 㥯 㥰 㥱 㥲 㥳 㥴 㥵 㥶 㥷 㥸 㥹 㥺 㥻 㥼 㥽 㥾 㥿 㦀 㦁 㦂 㦃 㦄 㦅 㦆 㦇 㦈 㦉 㦊 㦋 㦌 㦍 㦎 㦏 㦐 㦑 㦒 㦓 㦔 㦕 㦖 㦗 㦘 㦙 㦚 㦛 㦜 㦝 㦞 㦟 㦠 㦡 㦢 㦣 㦤 㦥 㦦 㦧 㦨 㦩 㦪 㦫 㦬 㦭 㦮 㦯 㦰 㦱 㦲 㦳 㦴 㦵 㦶 㦷 㦸 㦹 㦺 㦻 㦼 㦽 㦾 㦿 㧀 㧁 㧂 㧃 㧄 㧅 㧆 㧇 㧈 㧉 㧊 㧋 㧌 㧍 㧎 㧏 㧐 㧑 㧒 㧓 㧔 㧕 㧖 㧗 㧘 㧙 㧚 㧛 㧜 㧝 㧞 㧟 㧠 㧡 㧢 㧣 㧤 㧥 㧦 㧧 㧨 㧩 㧪 㧫 㧬 㧭 㧮 㧯 㧰 㧱 㧲 㧳 㧴 㧵 㧶 㧷 㧸 㧹 㧺 㧻 㧼 㧽 㧾 㧿 㨀 㨁 㨂 㨃 㨄 㨅 㨆 㨇 㨈 㨉 㨊 㨋 㨌 㨍 㨎 㨏 㨐 㨑 㨒 㨓 㨔 㨕 㨖 㨗 㨘 㨙 㨚 㨛 㨜 㨝 㨞 㨟 㨠 㨡 㨢 㨣 㨤 㨥 㨦 㨧 㨨 㨩 㨪 㨫 㨬 㨭 㨮 㨯 㨰 㨱 㨲 㨳 㨴 㨵 㨶 㨷 㨸 㨹 㨺 㨻 㨼 㨽 㨾 㨿 㩀 㩁 㩂 㩃 㩄 㩅 㩆 㩇 㩈 㩉 㩊 㩋 㩌 㩍 㩎 㩏 㩐 㩑 㩒 㩓 㩔 㩕 㩖 㩗 㩘 㩙 㩚 㩛 㩜 㩝 㩞 㩟 㩠 㩡 㩢 㩣 㩤 㩥 㩦 㩧 㩨 㩩 㩪 㩫 㩬 㩭 㩮 㩯 㩰 㩱 㩲 㩳 㩴 㩵 㩶 㩷 㩸 㩹 㩺 㩻 㩼 㩽 㩾 㩿 㪀 㪁 㪂 㪃 㪄 㪅 㪆 㪇 㪈 㪉 㪊 㪋 㪌 㪍 㪎 㪏 㪐 㪑 㪒 㪓 㪔 㪕 㪖 㪗 㪘 㪙 㪚 㪛 㪜 㪝 㪞 㪟 㪠 㪡 㪢 㪣 㪤 㪥 㪦 㪧 㪨 㪩 㪪 㪫

2025. 10月～

レッスンスケジュール

木 曜 日					土 曜 日					日 曜 日					レッスニンインフォメーション				
時間	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス	時間	～エアロピクス・ステップレッスン～					
9:30													9:30	<レッスン名>	難度	<解 説>			
	9:45～10:00 おはようストレッチ				9:45～10:00 おはようストレッチ							はじめてエアロ		☆	エアロピクスの入門クラスです。				
10:00	予約	予約			予約	予約							10:00	かんたん振付エアロ	☆☆	はじめてからステップアップした初級クラスです。			
	10:15～10:45 はじめてステップ 永 峰	10:15～10:45 ボールで身体ほぐし 和 田	10:15～10:45 はじめて2泳法 YUKA	1・3週目 クロール 2・4週目 背泳ぎ	10:15～11:00 チャレンジエアロ 三 木	10:15～11:00 太極拳 明 星	10:15～10:45 アクアピクス 永 峰					オリジナルエアロ		☆☆☆☆	インストラクターの個性を楽しむ、中上級クラスです。				
11:00	予約	予約			予約	予約		11:00～11:30 わいわいウォーキング KIM					11:00	はじめてステップ	☆	踏み台を使った昇降運動の入門クラスです。			
	11:00～11:45 チャレンジエアロ 永 峰	11:00～11:45 ピラティス 和 田	11:00～11:30 アクアピクス 前 田		11:15～12:00 オリジナルエアロ ～永峰 Style～	11:15～12:00 ハタヨガ 三 木			11:15～12:00 ハタヨガ AYA			チャレンジステップ		☆☆	動きのつながりを楽しみながら、たくさん汗をかきましょう。				
12:00	予約				予約	予約							12:00	～格闘技系レッスン～					
	12:00～12:45 オキシジェノ SHOKO				12:15～13:00 ファイトウ KIM	12:15～13:00 フットセラピー 白 玖			12:15～13:00 バランス コーディネーション 山 根			フィアドウ			格闘技の動きで脂肪燃焼・筋力アップを目指します。				
13:00	予約	予約			予約	予約							13:00	～筋力トレーニング系レッスン～					
	13:00～13:45 自力整体 岡 潤	13:00～13:30 スリム スリム YUNAMI	12:45～13:30 有料レッスン 小 野		13:15～14:00 グループパワー YUNAMI	13:15～14:00 ピラティス 三 木	13:15～13:45 アクアピクス HIRO	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	13:15～14:00 リトモス CHIHARU		13:30～14:00 はじめてバタフライ 小 野	スリム スリム			チューブやダンベルで楽しく身体を引き締めましょう。				
14:00	予約				予約								14:00	グループ パワー		音楽に合わせて筋力トレーニングをするクラスです。			
	14:00～14:45 かんたん振付エアロ 織 田	13:50～14:20 はじめてエアロ YUKA	13:45～14:15 初級2泳法 小 野	1・3週目 バタフライ 2・4週目 平泳ぎ	14:15～15:00 オキシジェノ YUNAMI	14:15～14:45 はじめてエアロ ATSUSHI	14:00～14:30 中級4泳法 小 野		14:15～15:00 オリジナルエアロ ～YUNAMI Style～		14:15～14:45 初級クロール 小 野	ユーバウンド			1人用トランポリンで楽しく動きましょう！				
15:00	予約	14:35～15:20 ハタヨガ AYA			予約		14:45～15:30 有料レッスン 小 野						15:00	～機能改善エクササイズ～					
	15:00～15:45 チャレンジステップ 織 田				15:15～16:00 自力整体 岡 潤				15:15～16:00 ファイトウ HIRO			ボールで身体ほぐし			ミニボールを使って筋肉や関節をほぐします。				
16:00													16:00	ピラティス		深層部の筋肉を意識して動かし、身体のバランスを整えます。			
		16:00～17:30 スタジオ開放 (卓 球)				16:15～17:15 有料レッスン YUKA	16:00～16:45 ウォーターバレー (1・2レーン開放)		16:15～17:00 ユーバウンド HIRO	16:00～17:30 スタジオ開放 (卓 球)	16:15～16:30 ブカブカしよう	ストレッチーズ			伸縮性のある布を使って身体を整えます。				
17:00				17:00～17:15 流水で泳ごう【順行】									17:00	自力整体		自分の身体を自分自身で整えていくクラスです。			
												オキシジェノ			筋力・柔軟性・バランス感覚を向上させましょう。				
18:00													18:00	バランスコーディネーション		ストレッチや筋力トレーニングで姿勢を整えます。			
														～日頃の疲れをリフレッシュしましょう～					
19:00	予約												19:00	おはようストレッチ		気持ちよく身体を動かすための準備運動です。			
	19:15～20:00 ファイトウ HIRO	19:15～20:00 ストレッチーズ 三 木	19:15～19:45 初級背泳ぎ 小 野	1・3週目 バタフライ 2・4週目 平泳ぎ	19:00～19:45 ユーバウンド KAZUE	19:15～20:00 バレエ 中 島						からだリセット体操			身体の機能回復・改善を目的にしたクラスです。				
20:00	予約												20:00	フットセラピー		足全体をほぐして整えていきましょう。			
	20:15～21:00 チャレンジステップ 永 峰	20:15～20:45 はじめてエアロ 三 木	20:00～20:30 初級2泳法 小 野									～ダンス系レッスン～							
21:00													21:00	メガダンス		あらゆるジャンルのダンスをメガ級に楽しみましょう。			
	21:15～22:00 ピラティス YUNAMI											リトモス			ラテン・ヒップホップなど色々なリズムで踊りましょう。				
22:00													22:00	ZUMBA		ラテン系の曲を楽しみながら踊りましょう。			
												ディスコワールド			懐かしのディスコミュージックで楽しく踊りましょう。				
23:00													23:00	ジャズダンス		ジャズダンスを基本から行っていきます。			
												かんたんK-POPダンス			流行りのK-POPに合わせて、かっこよく踊りましょう。				

スタジオB 前				
①	②	③	④	
⑤	⑥	⑦	⑧	⑩
⑪	⑫	⑬	⑭	⑮
⑰	⑱	⑲	⑳	㉑
㉓	㉔	㉕	㉖	㉗
㉙	㉚	㉛	㉜	㉝
㉟	㊱	㊲	㊳	㊴
㊶	㊷	㊸	㊹	㊺
㊻	㊼	㊽	㊾	㊿

 ザ・ココナツウエルネスクラブ高松