2019・10・1～　レッスンプログラム

火

スタジオ

	メイン	ジム
9:30	エアロ 初級 45 岩崎友美	やさしい ヨガ 45 将口貴美代
10:30	バレエ 入門 45 開芽衣子	10:30 いきいき 運動教室 らくらく 太極拳 (有料) 大畑美和
11:30	ピラティス 45 百瀬直人	11:30 いきいき 運動教室 健康太極拳 (有料) 大畑美和
13:00	太極扇 太極拳 スクール (有料) 75 森岡みな	ボディ ワークアウト &ストレッチ 45 畑尚希
14:10		ハワイアン フラ 45 小川彩子
14:30	初級ステップ 45 田口涼香	
15:00		15:00 フィジカル コンディ ショニング 75 (有料) 新井公久枝
15:30	骨盤yoga 45 渋木智美	
16:30	キッズ バレエ スクール 川北涼子	キッズ ダンス スクール 平木寛子
17:30	キッズ バレエ スクール 川北涼子	キッズ ダンス スクール 平木寛子
18:30		キッズ ダンス スクール 平木寛子
20:00	ボディ ワークアウト &ストレッチ 45 大森拓儀	
20:30		体質改善 ダイエット スクール (有料) 山口玲奈
21:00	やさしい ヨガ 45 Chika	

定員15名

ジム

	サーキット
10:30	サーキット
14:30	サーキット
20:00	サーキット

プール

	メイン	サブ
10:00	ベビー スイミング スクール (有料)	いきいき 運動教室 ヌードル トレーニング (有料) 浅井貴子
11:30	ウェルネス バタフライ (有料)	11:00 マタニティ スクール (有料)
12:00	ウェルネス スイミング スクール (有料)	12:15 アクアダンス 30 井上みどり 定員27名
13:15		ハイドロトーン 60 (有料) 井上みどり 定員14名 当日予約制
14:45	キッズ スイミング スクール	
15:30	キッズ スイミング スクール	
16:30		
19:30		アクアウォーク 30 畑尚希 定員20名

AURA SPA

	AURAスタジオ	岩盤浴	コンディショニングエリア
9:30	変更 AURA ダイエット Naana	岩盤浴	
10:45	AURA ヨガ Naana	岩盤浴	
12:00	ピラティス Meiko	岩盤浴	
13:15	バレトン® Asuka	岩盤浴	
14:30	ベーシック ヨガ Satomi	岩盤浴	
15:45	バランス コーディ ネーション® Kaori	岩盤浴	
18:30	ピラティス AYA	岩盤浴	
19:15		岩盤浴	
20:00	ピラティス Shizuka	岩盤浴	
21:15	ベーシック ヨガ Shizuka	岩盤浴	

プール

	アウフグース	11:45	14:20	21:05
	アロマリラックス	13:05	20:05	

ジム

	レアレア フィットネス スクール
11:00	レアレア フィットネス スクール 田口涼香 (有料)
20:00	レアレア フィットネス スクール 菊地昌夫 (有料)

水

スタジオ

	メイン	ジム
9:30	ラテン エアロ 60 村上美智子	いきいき 運動教室 関節ケア& かんたんヨガ (有料) 鈴木智子
10:45	エアロ 初級 45 村上美智子	10:30 いきいき 運動教室 ストレッチ &転倒予防 (有料) 鈴木智子
11:45	やさしい ヨガ 45 糸ゆうこ	
13:00	変更 ボディ ワークアウト30 松澤亮太	変更 卓球サークル 45
14:00		
14:15	Zumba® 45 YUPIN	
15:15	タヒチアン ダンス 45 YOSSY	
16:30	キッズ バレエ スクール 川北涼子	キッズ アフター スクール
17:30	キッズ バレエ スクール 川北涼子	
18:30		
20:00	変更 Zumba® 60 REIKO	
20:30		体質改善 ダイエット スクール (有料) 畑尚希

ジム

	サーキット
10:30	サーキット
14:30	サーキット
20:00	変更 サーキット

プール

	メイン	サブ
9:30	アクアEX30 岡ゆき 定員27名	
10:15		いきいき 運動教室 ヌードル トレーニング (有料) 岡ゆき
11:30	ウェルネス バタフライ (有料)	
12:00	ウェルネス スイミング スクール (有料)	
13:15		ハイドロトーン 45 (有料) 井上みどり 定員14名 当日予約制
14:30	キッズ スイミング スクール	アクアダンス 30 井上みどり 定員27名
15:30	キッズ スイミング スクール	
16:30	キッズ スイミング スクール	
19:30		アクアミット 30 宮本隆 定員27名
20:00	ウェルネス スイミング フリー (有料)	

AURA SPA

	AURAスタジオ	岩盤浴	コンディショニングエリア
9:30	アクティブ ヨガ Momo	岩盤浴	
10:45	バランス コーディ ネーション® Momo	岩盤浴	
12:00	ピラティス naomi	岩盤浴	
13:15	アクティブ ヨガ ITO	岩盤浴	
14:30	AURA ストレッチ Naana	岩盤浴	
17:15	はじめて タヒチアン YOSSY	岩盤浴	
18:30	タヒチアン ダンス YOSSY	岩盤浴	
20:00	ベーシック ヨガ Chisa	岩盤浴	
21:15	ヨガ Chisa	岩盤浴	

プール

	アウフグース	11:45	14:20	
	アロマリラックス	13:05	20:05	

ジム

	レアレア フィットネス スクール
11:00	体質改善 ダイエット スクール (有料) 小室明穂
20:00	変更 レアレア フィットネス スクール 丹羽和輝 (有料)
21:00	21：00 サーキット & コアスクール 大森拓儀 (有料)

AURA SPA

	コンディショニングエリア
11:00	アドバンス ピラティス (有料) naomi

〈セミナールーム〉
食べ痩せダイエットスクール　20:00～21:00　担当:中山春

木

スタジオ

	メイン	ジム
9:15	太極拳 ・太極扇 スクール (有料) 75 森岡みな	
9:30		ステップ サーキット 45 三井直美 定員10名
10:45	フィジカル コンディ ショニング 60 新井公久枝	
11:30		いきいき 運動教室 転倒予防 (有料) 三井直美
12:00	リフレッシュ ウォーキング 60 新井公久枝	
13:00		変更 卓球サークル 45
13:15	ボディ ワークアウト &ストレッチ 45 畑尚希	
14:00		体質改善 ダイエット スクール 奥富功太 (有料)
15:15	コンディ ショニング ストレッチ 60 中村 陽子	
16:30	キッズ アスレチック スクール ウイング スプリント	キッズチア 幸脇彩
17:30	キッズ アスレチック スクール ウイング スプリント	キッズチア 幸脇彩
20:00	エアロ 初中級 45 佐藤未希	
20:15		キックボクシング スクール 基礎 (有料) 黒田アキヒロ
21:00	振り付け ダンス 45 佐藤未希	
21:15		キックボクシング スクール 応用 (有料) 黒田アキヒロ

ジム

	サーキット
10:30	サーキット
14:30	サーキット
20:00	サーキット

プール

	メイン	サブ
9:30	若葉 幼稚園 スイミング スクール	
10:45	マタニティ スイミング スクール (有料)	アクアEX30 林 宏 定員27名
12:00	ウェルネス スイミング スクール (有料)	
13:00	アクアウォーク 小金往祐 定員20名	
13:45	いきいき 運動教室 水中 ストレッチ (有料)	14:15 アクアEX30 中村陽子 定員27名
15:30	キッズ スイミング スクール	
16:30	キッズ スイミング スクール	
18:30	キッズ スイミング スクール	
19:30		アクアウォーク 30 大森拓儀 定員20名
20:00	ウェルネス スイミング スクール (有料)	

AURA SPA

	AURAスタジオ	岩盤浴	コンディショニングエリア
9:30	バランス コーディ ネーション® Naana	岩盤浴	
10:00			アドバンス ヨガ (有料) Satomi
10:45	アクティブ ヨガ Satomi	岩盤浴	
12:00	ベーシック ヨガ TAKI	岩盤浴	
13:15	ヨガ TAKI	岩盤浴	
14:30	バレトン® Asuka	岩盤浴	
15:45	変更 AURA ダイエット Suzuka	岩盤浴	
18:30	ベーシック ヨガ Haruna	岩盤浴	
20:00	バレトン® Asuka	岩盤浴	
21:15	アクティブ ヨガ NANAE	岩盤浴	

プール

	アウフグース	11:45	14:05	21:05
	アロマリラックス	13:05	20:05	

ジム

	レアレア フィットネス スクール
11:00	レアレア フィットネス スクール 和田こゆき (有料)
20:00	サーキット & コアスクール 菊地昌夫 (有料)

〈アウトドアスタジオ〉
ランニングサークル　20:30～21:15
〈セミナールーム〉
食べ痩せダイエットスクール　13:00～14:00　担当:和田こゆき

2019・10・1～　レッスンプログラム

金

スタジオ

メイン

- 9:30 おはyoga 45 YOSSY
- 10:30 フィットネスバレエ 60 関芽衣子
- 12:00 変更 エアロ初級 45 提優子
- 13:00 コンディショニングストレッチ 45 提優子
- 14:00 フィットネスJAZZ 45 kumi
- 15:30 からだづくりスクール（キッズ） 丹羽和輝
- 16:30 キッズアスレチックスクール ウイングスプリント
- 17:30 キッズアスレチックスクール ウイングスプリント
- 20:00 変更 エアロ初級 45 田口涼香
- 21:00 変更 ステップ初級 45 田口涼香

スタジオ

- 9:30 いきいき運動教室 ゆったりヨガ（有料） 山内明日香
- 10:30 いきいき運動教室 らくらく体操（有料） 山内明日香
- 12:15 ストレッチポール 定員10名 三井直美
- 14:00 いきいき運動教室 転倒予防運動（有料） 菊地昌夫
- 15:15 バランスコーディネーション® Naana 定員15名
- 16:30 キッズダンススクール 持田ひかり
- 17:30 キッズダンススクール 持田ひかり
- 18:30 キッズダンススクール 持田ひかり
- 20:30 VIPR® (バイパー)スクール 服部慎悟（有料）

ジム

サーキット

- 10:30 サーキット
- 14:00 サーキット
- 20:30 サーキット

レアレアフィットネススクール

- 11:00 サーキット&コアスクール naomi (三井直美)（有料）
- 14:00 レアレアフィットネススクール 小金佳祐（有料）

プール

メイン

- 10:00 ベビースイミングスクール（有料） 11:30 ウェルネススイミングスクール初心（有料）
- 12:00 ウェルネススイミングスクール（有料）
- 13:30 アクアウォーク 30 溶本聡 定員20名
- 15:30 キッズスイミングスクール
- 16:30 キッズスイミングスクール
- 17:30 キッズスイミングスクール
- 18:30 キッズスイミングスクール
- 20:00 ウェルネススイミングスクール（有料）

サブ

- 9:30 変更 アクアEX30 三井直美 定員27名
- 10:15 いきいき運動教室 ヌードルトレーニング（有料） 小金佳祐
- 14:30 ハイドロコンディショニング30（有料） 定員14名 井上みどり 当日予約制
- 19:15 変更 アクアミット 溶本聡 定員27名

AURA SPA

AURAスタジオ

- 9:30 AURAストレッチ Naana
- 10:45 アクティブヨガ YOSSY
- 12:00 ベーシックヨガ Momo
- 13:15 アクティブヨガ Momo
- 14:30 ヨガ Yunling
- 15:45 ベーシックヨガ Yunling
- 18:30 オーラフリータイム
- 20:00 ヨガ NANAE
- 21:15 アクティブヨガ NANAE

岩盤浴

- 9:30 岩盤浴
- 10:45 岩盤浴
- 12:00 岩盤浴
- 13:15 岩盤浴
- 14:30 岩盤浴
- 15:45 岩盤浴
- 18:15 岩盤浴
- 19:15 岩盤浴
- 20:15 岩盤浴
- 21:15 岩盤浴

コンディショニングエリア

	メイン	スタジオ	サーキット	レアレアフィットネススクール	プール メイン	プール サブ	AURAスタジオ	岩盤浴	コンディショニングエリア
アウフグース				11:45	14:10	21:05			
アロマリラックス				13:05	20:05				

土

スタジオ

メイン

- 9:30 タヒチアン骨盤シェイプ 60 薄佳澄
- 10:45 ファットバーニング 60 薄佳澄
- NEW 13:00 キッズアスレチックスクール ウイングスプリント
- 14:00 キッズアスレチックスクール ウイングスプリント
- 16:00 ボディメンテナンスYOGA 60 鈴木智子
- 17:15 ピラティス 45 井上静香
- 18:15 HIPHOP 60 CAORI

スタジオ

- 9:30 キッズダンススクール 吉野加奈子
- 10:30 キッズダンススクール 吉野加奈子
- 11:30 キッズダンススクール 吉野加奈子
- 13:30 変更 ストレッチヨガ 60 山内明日香 定員15名
- 15:15 変更 ステップサーキット 45 三井直美 定員10名
- 17:30 体質改善ダイエットスクール（有料） 田口涼香
- 19:00 卓球サークル 60

ジム

サーキット

- 10:30 サーキット
- 14:00 サーキット

レアレアフィットネススクール

- 17:00 サーキット&コアスクール 松澤亮太（有料）

プール

メイン

- 8:30 キッズスイミングスクール
- 9:30 キッズスイミングスクール
- 10:30 キッズスイミングスクール
- 11:45 ウェルネススイミングスクール（有料） 変更 12:00 アクアEX30 田口涼香
- 13:00 キッズスイミングスクール
- 14:00 キッズスイミングスクール
- 15:00 キッズスイミングスクール
- 17:00 サーキット&コアスクール 松澤亮太（有料）
- 18:00 変更 ハイドロトーン 60（有料） 浅井貴子 定員14名 当日予約制
- 19:00 ウェルネススイミングスクール（有料）

サブ

- 17:15 アクアウォーク 大森拓哉 定員20名

AURA SPA

AURAスタジオ

- 9:30 ヨガ TAKI
- 10:45 アクティブヨガ TAKI
- 12:00 ピラティス naomi
- 13:15 AURAヨガ Haru
- 14:30 アクティブヨガ Chika
- 15:45 AURAストレッチ Akiho
- 17:00 変更 AURAダイエット Rena
- 18:15 変更 AURAヨガ Naana
- 19:15 オーラフリータイム

岩盤浴

- 9:30 岩盤浴
- 10:45 岩盤浴
- 12:00 岩盤浴
- 13:15 岩盤浴
- 14:30 岩盤浴
- 15:45 岩盤浴
- 17:00 岩盤浴
- 18:15 岩盤浴
- 19:15 岩盤浴

コンディショニングエリア

	メイン	スタジオ	サーキット	レアレアフィットネススクール	プール メイン	プール サブ	AURAスタジオ	岩盤浴	コンディショニングエリア
アウフグース				12:35	17:00	20:05			
アロマリラックス				17:50	19:15				

日

スタジオ

メイン

- 9:30 エアロ初級 45 YUPIN
- 10:30 エアロ中級 45 YUPIN
- 12:00 変更 ボディワークアウト&ストレッチ 45 大森拓哉
- 13:00 ステップサーキット 45 松澤亮太
- 14:00 ストレッチヨガ 60 山内明日香
- 15:15 Zumba® (ズンバ) 60 村上美智子
- 16:30 バランスコーディネーション® 45 村上美智子

スタジオ

- 12:00 変更 卓球サークル 60

ジム

サーキット

- 10:00 キックボクシングスクール 基礎（有料） 黒田アキヒロ
- 11:00 キックボクシングスクール 脂肪（有料） 黒田アキヒロ
- 16:30 初めてステップ30 松澤亮太 定員10名
- 17:30 VIPR® (バイパー)スクール 松澤亮太（有料）

レアレアフィットネススクール

- 10:00 サーキット
- 16:00 サーキット

プール

メイン

- 8:30 キッズスイミングスクール
- 9:30 キッズスイミングスクール
- 10:30 ウェルネスバタフライ（有料）
- 11:00 ウェルネススイミングスクール（有料）
- 12:00 ベビースイミングスクール（有料）
- 16:30 ウェルネススイミングスクール（有料）

サブ

- NEW 9:30 ランニングスクール ウッドデッキ 大森拓哉（有料）
- 11:30 サーキット&コアスクール 畑尚希（有料）
- 12:00 アクアEX30 田口涼香 定員27名
- 13:00 ハイドロパワーキック 60（有料） 定員12名 黒田アキヒロ 当日予約制
- 17:00 レアレアフィットネススクール 山口玲奈（有料）

AURA SPA

AURAスタジオ

- 9:30 バランスコーディネーション® Kaori
- 10:45 ヨガ Haruna
- 12:00 アクティブヨガ Haruna
- 13:15 ヨガ YUPIN
- 14:30 ベーシックヨガ YUPIN
- 15:45 AURAダイエット Suzuka
- 17:00 AURAヨガ Koyuki
- 18:00 オーラフリータイム

岩盤浴

- 9:30 岩盤浴
- 10:45 岩盤浴
- 12:00 岩盤浴
- 13:15 岩盤浴
- 14:30 岩盤浴
- 15:45 岩盤浴
- 17:00 岩盤浴
- 18:00 岩盤浴

コンディショニングエリア

	メイン	スタジオ	サーキット	レアレアフィットネススクール	プール メイン	プール サブ	AURAスタジオ	岩盤浴	コンディショニングエリア
アウフグース				12:05	17:35				
アロマリラックス				12:35	15:20				

ランニングスクール　9:30～11:00　担当:大森拓哉

LINE@
QRコードをスキャンして
友だち追加
登録をして
代行情報・イベント情報
を入手　!(^^)!