

# レッスンスケジュール

月 MON		
スタジオ	ホット	アクア
9:00 機能改善 ストレッチポール 45 9:00~9:45(小杉)		
10:00		パワーウォーキング 30 10:00~10:30(小杉)
11:00 初級エアロ 45 10:30~11:15(川崎)	マットサイエンス 30 11:30~12:00(小杉)	
12:00 ピラティススクール初級 ※有料 / 5名まで 70 11:30~12:40(瀬戸)		
13:00 ストレッチヨガ 60 定員22名 13:00~14:00(東海)		
14:00		ショートアクア 30 14:00~14:30(堀野)
15:00 初中級ステップ 50 14:15~15:05(小杉)	ホットヨガ 30 14:30~15:00(東海)	
16:00 楽しく筋トレ 30 15:30~16:00(堀野)		
17:00 サスペンショントレーニング ※有料 / 5名まで 45 16:30~17:15(堀野)		
18:00		
19:00 ズンバ 50 18:45~19:35(松井)	ホットヨガ 30 19:00~19:30(東海)	
20:00 スキヤンスタッフオリジナル 19:45~20:15 30	ピラティス 30 20:00~20:30(松井)	アクアビクス 45 19:30~20:15(堀野)
21:00 ふあっとスペシャルヨガ ※有料 / 5名まで 60 20:30~21:30(東海)		
22:00		

火 TUE		
スタジオ	ホット	アクア
9:00 腰痛・膝痛・肩こり 予防トレーニング 30 9:00~9:30(東海)		
10:00 有酸素プログラム 30 9:45~10:15(スタッフ)		機能改善アクアビクス 10:00~10:45(常川) 45
11:00 機能改善ヨガ 60 10:30~11:30(高坂)	ホットヨガ 45 10:45~11:30(東海)	泳法パーソナル中級 ※有料 / 5名まで 45 11:00~11:45(常川)
12:00		
13:00		
14:00 リトモス 45 13:30~14:15(東海)	ピラティススクール中級 ※有料 / 4名まで 60 13:30~14:30(瀬戸)	きままに4泳法 60 13:30~14:30(小杉)
15:00 ダンスエアロ 45 14:30~15:15(前井)	ピラティススクール中級 ※有料 / 1名まで 50 14:40~15:30(瀬戸)	
16:00 初級ステップ 45 15:30~16:15(小杉)		
17:00		
18:00		
19:00 シンプルステップ 30 18:30~19:00(堀野)		デトックスストレッチ 45 19:00~19:45(小杉)
20:00 Men's筋トレ 25 19:10~19:35(堀野)		
21:00 ヨガ 45 19:45~20:30(井山)		水中ウォーキング 30 20:00~20:30(堀野)
22:00 小杉塾 45 20:45~21:30(小杉)	ホットヨガ 30 20:45~21:15(井山)	

# レッスンスケジュール

## 木 THU

スタジオ	ホット	アクア
9:00 青竹ストレッチ 30 9:00~9:30(東海)		
10:00 有酸素プログラム 30 9:45~10:15(スタッフ)		10:00 アクアビクス 45 10:00~10:45(堀野)
11:00	11:00 ホットヨーガ 30 10:30~11:00(東海)	
12:00	12:00 ホットヨーガ 30 11:30~12:00(東海)	
13:00 サスペンショントレーニング ※有料 / 5名まで 45 13:00~13:45(スタッフ)	13:00 ピラティススクール初級 ※有料 / 5名まで 70 13:00~14:10(瀬戸)	
14:00 初級エアロ 45 14:15~15:00(安田)	14:00 ピラティススクール初級 ※有料 / 5名まで 70 14:20~15:30(瀬戸)	14:00 機能改善水中ウォーキング 45 14:00~14:45(須田)
15:00 楽しく筋トレ 30 15:20~15:50(安田)		15:00 大人のスイミング教室 45 15:00~15:45(堀野)
16:00		
17:00		
18:00		
19:00 リトモス 50 18:40~19:30(YUKA)	19:00 ホットヨーガ 30 19:00~19:30(吉田久)	19:00 大人のはじめてスイミング 45 19:00~19:45(小杉)
20:00 オリジナルエアロ 45 19:40~20:25(YUKA)	20:00 ホットヨーガ 30 19:45~20:15(吉田久)	20:00 ビーチバレーボールタイム 30 20:00~20:30
21:00 サスペンショントレーニング ※有料 / 5名まで 45 20:45~21:30(小杉)		
22:00		

## 金 FRI

スタジオ	ホット	アクア
9:00 機能改善ストレッチ 30 9:00~9:30(スタッフ)		
10:00 ピラティス 60 定員22名 10:00~11:00(瀬戸)		10:00 水中ウォーキング 30 10:00~10:30(スタッフ)
11:00 ふあっと体幹 スペシャルヨガ 60 ※有料 / 5名まで 11:30~12:30(東海)	11:00 ピラティススクール中級 ※有料 / 4名まで 60 11:15~12:15(瀬戸)	
12:00		
13:00 中級ステップ 60 13:00~14:00(板倉)		13:00 ビーチバレーボールタイム 45 13:00~13:45
14:00 ポル・ド・ブラ 30 14:15~14:45(林)		14:00 アクアビクス 45 14:00~14:45(常川)
15:00 リトモス 30 14:50~15:20(林)	15:00 ホットヨーガ 45 14:30~15:15(東海)	15:00 泳法パーソナル中級 45 ※有料 / 5名まで 15:00~15:45(常川)
16:00 ヨーガ道場 60 定員22名 15:40~16:40(池田)		
17:00 やさしいヨーガ 45 17:00~17:45(池田)		
18:00		
19:00 シンプルエアロ 30 18:30~19:00(堀野)	19:00 ホットヨーガ 30 19:00~19:30(佃)	
20:00 中級ステップ 60 19:15~20:15(小杉)	20:00 ホットヨーガ 30 19:40~20:10(佃)	20:00 アクアビクス 45 19:30~20:15(堀野)
21:00 マットサイエンス 60 定員22名 20:30~21:30(小杉)		
22:00		

# レッスンスケジュール

土 SAT		
スタジオ	ホット	アクア
9:00 腰痛・膝痛・肩こり 予防トレーニング 30 9:00~9:30(小杉)		
10:00 初級エアロ 45 10:00~10:45(小杉)		水中ウォーキング 30 10:00~10:30(堀野)
11:00 体幹トレーニング 30 11:00~11:30(小杉)	デトックスストレッチ 30 11:00~11:30(堀野)	
12:00		
13:00 マットサイエンス 45 13:00~13:45(小杉)		
14:00 スクヤンスタッフオリジナル 30 14:00~14:30	機能改善 ストレッチポール 45 14:30~15:15(小杉)	アクアビクス 45 14:00~14:45(堀野)
15:00 サスペンショントレーニング 45 ※有料 / 5名まで 14:45~15:30(スタッフ)		
16:00 初級エアロ 45 15:45~16:30(東海)		
17:00		
18:00		
19:00 リトモス 45 18:45~19:30(東海)		
20:00 ストレッチヨガ 60 定員22名 19:45~20:45(東海)		
21:00		
22:00		

日・祝 HOLIDAY		
スタジオ	ホット	アクア
9:00 スクヤンストレッチ 30 9:00~9:30(スタッフ)		
10:00		
11:00 スタッフオリジナル 45 10:30~11:15	内容は週替りです  詳しくは日曜・祝日プログラムPDFを ご確認ください	
12:00 スタッフオリジナル 30 11:30~12:00		
13:00		
14:00 インストラクター オリジナル(初級) 45 13:30~14:15		
15:00 インストラクター オリジナル(初中級~中級) 60 14:30~15:30		
16:00	ホットプログラム 30 15:45~16:15	
17:00		

- プログラム・担当者は予告なく変更することがあります。
- 途中入場、途中退室は危険ですのでご注意ください。
- 水分(キャップ付きのもの)、タオルを必ずお持ちください。
- 定員制のレッスンは定員人数をご確認の上、レッスン開始30分前よりフロントにて整理券をお受け取りください。
- レッスンの5分前にスタジオにご入場ください。
- ホットスタジオご利用の際はバスタオル・水分ペットボトル(キャップ付き)を必ずご利用ください。
- 有料レッスンは事前にお申込みください。