

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 初級エアロ 45 10:30~11:15(川崎)	11:30~12:00(小杉) 30 マットサイエンス	10:00~10:30(小杉) 30 パワーウォーキング
12:00 ピラティススクール ※有料 / 3名まで 60 11:30~12:30(瀬戸)		
14:00 リトモス 45 13:15~14:00(東海)		
15:00 マットサイエンス 定員22名 45 14:15~15:00(小杉)	14:30~15:00(東海) 30 ホットヨーガ	14:00~14:30(スタッフ) 30 水中ウォーキング
16:00 初級エアロ 45 15:15~16:00(安田)		
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(安田)		
19:00 ズンバ 50 19:00~19:50(松井)	19:00~19:30(東海) 30 ホットヨーガ	19:30~20:00 30 スタッフオリジナル
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)	20:00~20:30(松井) 30 ピラティス	

火 TUE		
スタジオ	ホット	アクア
9:00 朝のストレッチヨーガ 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)	10:30~11:15(東海) 45 ホットヨーガ	10:00~10:45(常川) 45 機能改善アクアビクス
14:00 ストレッチヨーガ 定員22名 60 13:15~14:15(東海)	12:20~13:10(瀬戸) 50 ピラティススクール ※有料 / 1名	11:00~11:45(常川) 45 泳法パーソナル中級 ※有料 / 5名まで
15:00 有酸素プログラム 30・45 14:30~15:15(スタッフ)	13:20~14:20(瀬戸) 60 ピラティススクール ※有料 / 3名まで	13:30~14:30(小杉) 60 きままに4泳法
16:00 初中級ステップ 50 15:30~16:20(川崎)		
19:00 初級ステップ 45 18:30~19:15(大畑)	19:00~19:45(小杉) 45 デトックスストレッチ	19:30~20:00(大畑) 30 水中ウォーキング
21:00 小杉塾 45 20:30~21:15(小杉)	20:30~21:00(井山) 30 ホットヨーガ	

平日閉館時間 22:00(ジム・プール利用終了時間21:30) / 土曜 閉館時間22:00(ジム・プール利用終了時間21:30) / 日曜・祝日 閉館時間17:00(ジム・プール利用終了時間16:30)

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 ショートアクア 30 10:00~10:30(高坂)
11:00 機能改善ヨガ 60 定員 2 2名 11:00~12:00(高坂)	11:00 ホットヨーガ 45 10:45~11:30(東海)	
12:00		
13:00 サスペンショントレーニング 45 ※有料 / 5名まで 13:00~13:45(スタッフ)	13:00 ピラティススクール 60 ※有料 / 第1.3.5.3名まで 第2.4 1名 13:00~14:00(瀬戸)	
14:00 初級ステップ 45 14:15~15:00(小杉)	14:00 ピラティススクール 60 ※有料 / 第1.3.5.3名まで 第2.4 1名 14:10~15:10(瀬戸)	14:00 機能改善アクアビクス 45 14:00~14:45(須田)
15:00 安田塾 45 15:15~16:00(安田)		
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(伊藤)	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(伊藤)	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 45 ※有料 / 5名まで 20:45~21:30(小杉)		
22:00		

金 FRI

スタジオ	ホット	アクア
9:00 スキャンストレッチ 30 9:00~9:30(スタッフ)		
10:00 ピラティス 60 定員 2 2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 60 ※有料 / 第1.3.5.3名まで 第2.4 1名 11:15~12:15(瀬戸)	
12:00		
13:00		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 14:00~14:30(林)		14:00 アクアビクス 45 14:00~14:45(常川)
15:00 リトモス 45 14:45~15:30(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 2 2名 15:45~16:45(池田)		
17:00 やさしいヨーガ 45 定員 2 2名 17:00~17:45(池田)		
18:00		
19:00 HOW to ヨガ 30 定員 2 2名 18:30~19:00(佃)		
20:00 中級ステップ 60 19:15~20:15(小杉)	20:00 ホットヨーガ 45 19:15~20:00(佃)	
21:00 マットサイエンス 60 定員 2 2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		水中ウォーキング 30 10:00~10:30(小杉)
11:00 初級エアロ 45 10:30~11:15(大畑)		
12:00 体幹トレーニング 30 11:30~12:00(大畑)	デトックスストレッチ 30 11:30~12:00(小杉)	
13:00 マットサイエンス 45 13:00~13:45(小杉)		
14:00 スクランスタッフオリジナル 14:00~14:30 30		水中ウォーキング 30 14:00~14:30(大畑)
15:00 サスペンショントレーニング ※有料 / 5名まで 45 14:45~15:30(スタッフ)	機能改善 ストレッチポール 45 14:30~15:15(東海)	
16:00 初級エアロ 45 15:45~16:30(小杉)		
17:00		
18:00		
19:00 リトモス 45 18:45~19:30(東海)		
20:00 ストレッチヨーガ 定員22名 60 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 スクランストレッチ 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ご遠慮ください。
- 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。

