

	6/22(月)			6/23(火)			水	6/25(木)			6/26(金)			6/27(土)			6/28(日)		
	スタジオ	ホット	アクア	スタジオ	ホット	アクア		スタジオ	ホット	アクア	スタジオ	ホット	アクア	スタジオ	ホット	アクア	スタジオ	ホット	アクア
8:00	9:00～9:30			9:00～9:30				9:00～9:30			9:00～9:30			9:00～9:30			9:00～9:30		
9:00	機能改善 ストレッチポール 倉田 30			青竹ストレッチ 東海 30				朝の ストレッチヨガ 村井 30			おはようストレッチ 村井 30			機能改善 ストレッチポール 吉田 30			おはようストレッチ 村井 30		
10:00	10:00～10:30		10:00～10:30	10:00～10:45		10:00～10:45		10:00～10:45		10:00～10:30	10:00～10:30		10:00～10:30	10:00～10:30			10:00～10:45		
	シンプルエアロ 久保 30		水中 ウォーキング 倉田 30	初級エアロ 倉田 45		アクアピクス 久保 45		初級エアロ 村井 45		ショートアクア 吉田 30	シンプルエアロ 東海 30		水中 ウォーキング 村井 30	簡単 ボクササイズ 吉田 30			初級エアロ 村井 45		
11:00		11:00～11:30		11:00～11:30					11:00～11:45			11:00～11:30							
		ホットストレッチ 久保 30		ホットストレッチ 倉田 30					ストレッチポール 吉田 45			ホットヨガ 東海 30							
12:00			プール給水			プール給水					プール給水			プール給水			プール給水		
13:00	13:30～14:15			14:00～14:30		14:00～14:30		13:30～14:00											
	リトモス 東海 45			アクアピクス 吉田 45	楽しく筋トレ 久保 30	水中 ウォーキング 村井 30		シンプルエアロ 村井 30		14:00～14:45	14:00～14:45		14:00～14:30	14:00～14:45		14:00～14:30	14:00～14:45		
14:00		14:45～15:15						14:30～15:30		アクアピクス 久保 45	楽しく筋トレ 久保 45		水中 ウォーキング 倉田 30	初級エアロ 倉田 45		14:45～15:15	初級ステップ 久保 30	初級ステップ 吉田 45	
		ホットヨガ 東海 30						ストレッチヨガ 東海 60							ストレッチポール 村井 30				15:00～15:30
15:00	<新型コロナウイルス感染防止対策> ・レッスン時間は基本30分となります。 また、休業期間を踏まえ、強度を下げて行います。 ・スタジオの換気や消毒のため、各プログラムの間隔を 30分以上空けさせていただきます。 皆様のご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。																		
16:00																			
17:00																			
18:00																			
19:00	19:00～19:30			19:00～19:45				19:00～19:45			19:00～19:45			19:00～20:00					
	シンプルステップ 吉田 30			簡単 ボクササイズ 吉田 45				楽しく筋トレ 久保 45	19:30～20:00		初級ステップ 倉田 45			19:30～20:00	ストレッチポール 東海 60				
		19:30～20:00	19:30～20:00		19:30～20:00				ストレッチポール 倉田 30				19:30～20:00	ショートアクア 久保 30					
20:00																			
21:00																			

休館日

= 初心者対応プログラム

※プログラム・担当者は予告なく変更することがございます。

※プログラムは開始5分前にお集まりください。
また、途中入場・途中退室は危険のためご注意ください。

※運動を行う際は、タオル・水分(キャップ付きのもの)を必ずお持ちください。

※ホットスタジオのプログラムには、バスタオル・タオル・水分(キャップ付きのもの)を必ずお持ちください。
ホットスタジオは、安全のために素足でご参加ください。
(ヨガソックスや滑り止め付きのものは利用いただけます。)

※各プログラムは定員人数をご確認の上、プログラム開始30分前より1Fフロントにて整理券をお受け取りください。

特別レッスン期間中定員
メインスタジオ：12名
ホットスタジオ：6名
※ストレッチポール：5名

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)