

July Lesson Schedule

TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL
					10:00-10:20 AP予約可能枠 Sugawara		10:00-11:00 AP予約可能枠 Sugawara				
10:30-11:30 YOGA ~Beginners~ (ヨガビギナー) Yuki		10:30-11:30 Salsation (サルセーション) Tomikawa	10:30-11:00 AP予約可能枠 Kojima	10:30-11:30 TRADITIONAL YOGA (トラディショナルヨガ) Kayo	10:20-11:00 ハイドロ (有料・定員2名) Sugawara	10:30-11:30 PILATES (ピラティス) Mai		10:30-11:00 ENJOY AERO (エンジョイエアロ) Honma		10:30-11:30 VINYASA YOGA (ヴァイナスアヨガ) Sachiko	
	11:30-12:10 ハイドロ (有料・定員2名) Sugawara		11:10-11:40 4泳法 ~平泳ぎ~ Kojima		11:05-11:35 4泳法 ~バタフライ~ Kojima			11:15-12:00 ENJOY STEP (エンジョイステップ) Honma			
11:45-12:45 HIPHOP DANCE (ヒップホップダンス) SAKI	12:15-12:45 AP 予約可能枠 Kojima	11:45-12:45 BODY CONDITIO NING 60 (ボディコンディショニング) Katsu	11:50-12:20 Swim Drill クロール Kojima	11:45-12:45 PILATES (ピラティス) Shibasaki	11:40-12:10 インターバル トレーニング Kojima	11:35-12:05 VINYASA YOGA (ヴァイナスアヨガ) Mai		12:15-12:45 RELAX STRETCH (リラックスストレッチ) Sachie		11:45-12:45 STRIKE BOXING & CONDITIONING ストライクボクシング & コンディショニング Ikeda	
	12:50-13:20 AP 予約可能枠 Kojima	12:55-13:40 VINYASA YOGA (ヴァイナスアヨガ) Katsu	13:00-13:30 AQUABICS (アクアビクス) Aoi	13:00-14:00 K-POP DANCE GROOVE (ケイポップダンスグルーヴ) KIM	12:15-12:45 AP 予約可能枠 Kojima	12:15-13:15 やさしい 太極拳 & 気功 Furusawa	12:30-13:15 クロールドリル & RELAX AQUA (リラックスアクア) Sugawara	12:50-13:35 初めて BALLET (バレエ) Sachie		13:00-13:45 RESISTANCE TRAINING (レジスタンストレーニング) Uchida	
13:10-14:10 STRETCH YOGA (ストレッチ ヨガ) Mai	13:30-14:00 Swim Drill 背泳ぎ Kojima	13:50-14:20 BASIC AERO (ベーシックエアロ) Nagase		13:40-14:10 AQUA STRETCH (アクアストレッチ) Aoi		13:30-14:30 BODY CONDITIO NING (ボディコンディショニング) Mutsumi		13:45-14:45 骨盤調整 YOGA or 顔&リンパ YOGA Nanae		14:00-14:30 筋膜リリース GRID Okutsu	
14:25-15:25 HULA DANCE (フラダンス) Yukiko	14:05-14:35 AQUA EXERCISE (アクアエクササイズ)	14:30-15:15 BASIC STEP (ベーシックステップ) Nagase		14:15-15:25 Healing YOGA (ヒーリング ヨガ) urara	14:15-14:45 AQUA MITT WALKING (アクアミッドウォーキング) Aoi	14:40-15:40 懐かしの Disco Dance (ディスコダンス) Mutsumi		15:00-15:45 TOPRIDE (トップライド) Sugioka		14:45-15:45 ZUMBA (ズンバ) Aki	
						15:50-16:20 SELF CONDITIONING (セルフコンディショニング) Uchida		16:00-17:00 ZUMBA (ズンバ) Masumi		14:00-14:30 筋膜リリース GRID Okutsu	
16:00-17:00 PILATES (ピラティス) ka-na								17:10-17:55 STEP ~Beginner~ (ステップ) Eri		16:00-17:10 【1日,15,29日】 POWER YOGA (パワーヨガ) Mai 【8日,22日】 HATAYOGA (ハタヨガ) Hana	
17:15-18:45 Private YOGA (プライベートヨガ) 予約可能枠 Mai										17:20-18:30 BALLET ~初級~ (バレエ) nachi	
							18:50-19:20 4泳法 ~クロール~ Yamashita				
19:10-20:10 ZUMBA (ズンバ) Furukawa		19:20-20:20 BALLESTONE Sole Synthesis (ソールシンセシス) Nakamura		19:10-19:55 POWER YOGA ~Beginner~ (パワーヨガ) Takaiwa		19:15-20:00 PILATES (ピラティス) Shizune	19:25-19:55 4泳法 ~背泳ぎ~ Yamashita				
20:20-21:20 STEP60 (ステップ) Nagase		20:30-21:15 TOOL TRAINING (ツールトレーニング) SHIMO		20:05-21:05 STRIKE BOXING & CONDITIONING ストライクボクシング & コンディショニング Sakaguchi		20:10-21:10 PHYSICAL TRAINING CIRCUIT (フィジカルトレーニング サーキット) Toh					
21:30-22:15 OXIGENO (オキシジェン) Kataoka		21:25-22:25 STRETCH YOGA (ストレッチ ヨガ) Mai		21:15-22:00 BALLET (バレエ) ~入門クラス~ Sachie		21:20-22:05 YOGA (ヨガ) Reiko					
				22:00-22:15 BALLET COMBINATION (バレエコンビネーション)							

■ Yoga
 ■ Core Fitness
 ■ Dance & Culture
 ■ Cardio
 ■ Conditioning
 ■ Radical Fitness
 ■ Aqua
 ■ 泳法
 ■ 有料クラス

【プールコースについて】
7/7パーソナルの際は、1コース利用致します。