

4/29(月・祝)				5/3(金・祝)				5/4(土・祝)				5/6(月・祝)			
スタジオA	スタジオB	アリーナ	プール	スタジオA	スタジオB	アリーナ	プール	スタジオA	スタジオB	アリーナ	プール	スタジオA	スタジオB	アリーナ	プール
							10:30-10:45 NAS アクアストレッチ 10:55-11:15		10:15-11:00 ホット リラックスヨガ MIKI						
10:45-11:30 BODYCOMBAT 高橋俊樹	10:30-11:30 ホット 美姿勢 ヨガ 雨宮のぞみ	10:30-11:15 リラックスヨガ Manami		10:30-11:15 ヨガベーシック 木下美智子	10:30-11:30 ホット スタイルアップ ヨガ shiho	10:30-11:15 ベーシック エアロ Aoi		10:30-11:15 ヨガベーシック Shoko				10:30-11:30 BODYCOMBAT 高橋俊樹	10:30-11:15 リラックスヨガ Manami		10:30-11:30 成人 スイムスクール 初級・上級
			¥550 11:00-12:00 スイム トレーニング SP 穂積・井沼				11:25-11:45 スプラッシュ! ファンダンス								
		11:35-12:20 JAZZ HIPHOP 一色研司		¥1,850 11:45-12:45 BODYCOMBAT 高橋俊樹 畑瀬拓哉	11:50-12:35 ホット ベーシックヨガ shiho	11:35-12:20 HIPHOP HISASHI	金澤	11:35-12:20 OXIGENO® 福田琴美	11:20-12:20 ホット スタイルアップ ヨガ MIKI	11:35-12:20 RITMOS 加藤伸幸				11:35-12:20 JAZZ HIPHOP 一色研司	11:45-12:15 スイム トレーニング 井沼
11:50-12:35 ベーシック エアロ mariko	11:50-12:35 ホット フロアヨガ 雨宮のぞみ		12:30-12:45 NASアクアストレッチ				12:00-12:20 はじめて平泳ぎ					11:50-12:35 ベーシック エアロ mariko	11:50-12:35 ホット フロアヨガ 雨宮のぞみ		12:30-12:45 NASアクアストレッチ
		12:40-13:25 フロアヨガ Manami	12:55-13:15 スプラッシュ! HIT 木村				12:30-12:50 ステップアップ平泳ぎ	12:40-13:25 リラックスヨガ chiaki	12:40-13:10 ホット ボディケア 佐藤	12:40-13:25 BODYCOMBAT 畑瀬拓哉		12:55-13:25 やさしいステップ mariko	12:55-13:25 ホット 筋膜ケア 佐藤	12:40-13:25 フロアヨガ Manami	12:55-13:15 スプラッシュ! HIT 木村
12:55-13:25 やさしいステップ mariko	12:55-13:25 ホット 筋膜ケア 佐藤		13:30-14:15 スタート &ターン 穂積・井沼	13:05-13:50 BODYBALANCE 高橋俊樹	12:55-13:40 ホット リラックスヨガ Yumi	12:50-13:35 ラテンエアロ masumi		13:35-14:35 ホット 美姿勢 ヨガ YOSHIE	13:45-14:30 フロアヨガ chiaki	13:50-14:20 プールプライベート 穂積				13:45-14:30 ホット ベーシックヨガ Manami	13:45-14:30 ソフト パレーボール
		13:45-14:30 ソフト パレーボール		14:10-14:55 BODYSTEP 木村一葉	14:00-14:30 ホット 筋膜ケア 小笠原	14:00-14:45 卓球			14:30-14:50 スプラッシュ! ファンダンス		14:30-14:50 スプラッシュ! ファンダンス 木村	13:45-14:30 フラダンス 本間まり子	13:45-14:30 ホット ベーシックヨガ Manami	13:45-14:30 ソフト パレーボール	14:00-14:20 ステップアップ青泳ぎ
			¥1,850 15:30-16:30 BODYJAM 山口智成 後藤紗希	15:15-16:00 リラックスヨガ YOSHIE	15:00-15:45 ホット ベーシックヨガ chiaki			15:00-15:45 BODYATTACK 外崎	14:55-15:40 ホット ベーシックヨガ YOSHIE	14:50-15:35 パワーヨガ chiaki		14:55-15:40 ホット リラクゼーション Aki	14:50-15:35 ホット リラックスヨガ kanako	14:50-15:35 ステップアップ青泳ぎ	14:30-15:00 プールプライベート 穂積
								16:00-16:45 BODYBALANCE 高橋真大	16:00-16:45 ホット ピラティス mariko	15:55-16:40 レギュラー エアロ 熊谷翔太		16:00-16:45 BODYSTEP 外崎	15:55-16:40 ホット ピラティス Aki	16:00-16:45 BODYATTACK 外崎	
			¥1,850 17:00-18:00 BODYCOMBAT 山口智成 畑瀬拓哉 後藤紗希	16:20-17:05 ヨガベーシック YOSHIE	16:05-19:00 ホット フリー開放			16:05-16:50 BODYBALANCE 高橋真大	17:00-17:50 ホット リラックスヨガ mariko	17:00-17:45 卓球		16:45-17:15 BODYBALANCE VR	17:00-19:00 ホット フリー開放		
												16:45-17:15 BODYBALANCE VR			
								17:10-17:55 レギュラー ステップ 熊谷翔太	18:10-18:40 ホット 筋膜ケア 千葉	18:05-18:50 バドミントン		17:30-18:00 LES MILLS DANCE VR			
								18:15-19:00 ヨガベーシック 木下美智子							
キッズスクール (K-POP)															

INFORMATION



4/29(月)祝 担当：穂積 & 井沼

11:00-12:00
スイムトレーニングSP
定員：各**30**名

13:30-14:15
スタート&ターン
料金：各**550**円(税込)

※25m以上泳げる方が対象となります。
※料金は1レッスンにつき550円(税込)です。
※定員になり次第、受付終了となります。

お申し込みはフロントにて承ります!

■営業時間は10:00~20:00となります。デイトタイム会員の利用には時間外利用料が必要です。
■レッスン内容及びレッスン時間は変更になる可能性があります。
変更に関してはホームページでお知らせいたします。予めご了承ください。

レッスン予約は
こちらから

レッスン表内のマークについて

リラックス系 プログラム	アクティブ系 プログラム	ホット プログラム	カルチャー系 プログラム	バーチャル プログラム	ゲームスポーツ プログラム	スイム プログラム	アクア プログラム
-----------------	-----------------	--------------	-----------------	----------------	------------------	--------------	--------------

赤字 レッスン内容等、前月より変更のあるレッスンです。
 事前にご予約が必要な有料レッスンとなります。
 専用会員種別の方、またはチケットをご購入いただいた方が受講できるクラスです。

※スタジオレッスンはすべてWEBにて事前の予約が必要となっております。
バーチャルプログラムのみ予約なく、出入り自由にご参加いただけます。
定員：アリーナ：78名(ゲームスポーツプログラム24名)、スタジオA：50名、スタジオB：30名
プール：最大40名(1コース10名)
※プールレッスンはレッスン開始15分前よりプールカウンターにて整理券を配布いたします。