

# 21周年イベント レッスンスケジュール表

平成30年7月9日(月)～15日(日)

7/9 月曜日				7/10 火曜日			
プール	スタジオ	アークスタジオ	屋外	プール	スタジオ	アークスタジオ	屋外
	10:10 [50] <b>FIGURE8</b> フィギュアエイト 上田			10:15 [60] ヨガ棒 ストレッチ 八木			10:30 [120] ムディックウォーキング 森
11:15 [45] <b>Boby</b> シェイブ アクア 田中	11:15 [45] <b>ダンスエアロ</b> 石田	11:00 [45] <b>ラテンアクア</b> 澤田		11:30 [45] <b>エンジョイ</b> エアロ 八木			
12:15 [30] <b>リング</b> 使用	12:15 [30] <b>お楽しみクラス</b> 青木	12:00 [20] 中島		12:25 [20] 中島			
13:00 [30] <b>機能向上</b> 水中体操 上田	13:00 [60] <b>ラテンエアロ</b> 澤田	12:30 [45] <b>Making</b> ピラティス 田中		12:45 [60] <b>リフレッシュ</b> ヨガ (ヨガブロック使用) Mayu		12:45 [45] <b>ピラティス</b> 八木	
14:00 [30] <b>バー</b> 腹凹サーキット 上田	14:00 [30] <b>ステップ</b> 4.5 篠田	14:00 [45] <b>水士武気</b> 45 濱田		14:00 [30] <b>ステップ</b> 30 上田			
15:00 [30] <b>水慣れ</b> 水泳教室 中島	15:00 [45] <b>ウォーキング</b> エアロ 篠田	15:00 [60] <b>太陽</b> 礼拝 ヨガ 間々田		14:45 [45] <b>フラダンス</b> プールサイド ダンスショー 上田		14:45 [45] <b>バレトン</b> KOTOE	
		16:00 [60] <b>すいすい</b> スイム & レクリエーション 中島		15:45 [45] <b>フラダンス</b> プールサイド ダンスショー 上田			
	16:45 [105] <b>卓球</b> 開放 (予約無し)			16:45 [105] <b>卓球</b> 開放 (予約無し)			
	17:30 [25] <b>ATSUKO</b>						
19:00 [30] <b>パワー</b> アクア 石田	19:00 [45] <b>仮装</b> ファイター 上田	18:30 [25] <b>ATSUKO</b>		19:00 [30] <b>クロール</b> 中島		19:00 [45] <b>ステップ</b> 4.5 (初級) 篠田	
20:00 [30] <b>背泳ぎ</b> 石田	20:00 [50] <b>夜の♡</b> SEXY FIGURE8 りえ	18:00 [25] <b>ATSUKO</b>		20:00 [30] <b>やさしい</b> ちっちゃい エンジョイ エアロ 波田野		20:00 [60] <b>エンジョイ</b> エアロ 篠田	
	<b>ブラック</b> ライトで盛り上がり!!						

7/11 水曜日			
プール	スタジオ	アークスタジオ	屋外
	10:15 [45] <b>太極</b> 舞 中島		10:30 [120] 10Km ウォーキング 山根
11:00 [45] <b>スプラッシュ</b> アクア 石田	11:15 [45] <b>ステップ</b> 4.5 (中級) 上田		
12:00 [30] <b>パタ</b> フライ 石田	12:15 [30] <b>Bokwa</b> punch&strike 濱田		
13:00 [30] <b>アクア</b> サーキット (シャートバー使用) 濱田	13:00 [45] <b>ちよい</b> ラテ 加藤		
14:00 [30] <b>ウェア</b> プリング アクアダンス 上田	14:00 [45] <b>プロ</b> トップ ピラティス 渡辺(ゆ)		
15:00 [30] <b>パワー</b> ストレッチ 森	15:00 [30] <b>やさしい</b> エアロ 間々田		
	15:45 [45] <b>骨盤</b> ウォーキング 間々田		
	16:45 [105] <b>卓球</b> 開放 (予約無し)		
19:00 [30] <b>水士</b> 武気30 澤田	19:00 [45] <b>ZUMBA</b> Tomo		
20:00 [30] <b>アクア</b> ダンス30 澤田	20:00 [60] <b>プロ</b> トップ ヨガ (ちびボール) ATSUKO		

## 木曜 休館日

7/13 金曜日			
プール	スタジオ	アークスタジオ	パーソナル
	10:30 [90] <b>ゆ</b> ったり ヨガ 高橋(秀)		
11:00 [45] <b>水士</b> 武気45 青木	11:00 [45] <b>ゆ</b> ったり ヨガ 高橋(秀)		
12:00 [30] <b>パワー</b> ストレッチ 青木	12:00 [30] <b>ZUMBA</b> GOLD 濱田		
13:00 [30] <b>背泳</b> ぎ 山根	13:00 [60] <b>AKEMI</b> 13:15 [45] <b>ZUMBA</b> AKEMI		
14:00 [30] <b>ウェア</b> プリング シェイブアクト 重城	14:15 [45] <b>リ</b> トモス 上田		
15:00 [30] <b>アクア</b> サーキット 深澤	15:15 [45] <b>ステップ</b> & ボールエクササイズ 澤田		
16:00 [20] 山根	16:15 [135] 山根		
	17:00 [25] <b>卓球</b> 開放 (予約無し)		
19:00 [30] <b>アクア</b> ダンス30 澤田	19:00 [45] <b>リ</b> トミックス 上田		
20:00 [30] <b>リ</b> スシェイブ30 上田	20:00 [45] <b>ダンス</b> STEP 石田		
	21:00 [30] <b>サー</b> キット トレーニング TS上田		

7/14 土曜日				7/15 日曜日			
プール	スタジオ	アークスタジオ	屋外	プール	スタジオ	アークスタジオ	屋外
	10:30 [60] <b>アク</b> ティブ ヨーガ60 八木			11:00 [45] <b>ステップ</b> 4.5 (中級) 上田			
11:00 [45] <b>アク</b> アダンス45 澤田	11:45 [45] <b>ラ</b> テンエアロ 八木			12:20 [30] <b>アク</b> アダンス30 上田			
	12:45 [60] <b>女性</b> のための骨盤底筋ヨガ ATSUKO			12:15 [90] <b>卓球</b> 開放 (予約無し)			
14:00 [30] <b>アク</b> アダンス30 濱田	14:00 [45] <b>エア</b> O&チューブ トレーニング 澤田			14:15 [30] <b>ボ</b> ル エクササイズ 濱田			
15:00 [30] <b>パワー</b> アイチ 加藤	15:00 [60] <b>オリ</b> ジナル クラス 渡邊			15:00 [50] <b>FIGURE8</b> フィギュアエイト りえ			
	16:00 [30] <b>バー</b> 腹凹サーキット 上田			16:00 [45] <b>シン</b> プル エアロ 篠田			
	18:00 [30] <b>タイム</b> タック 中島						
	19:00 [45] <b>バレ</b> トン KOTOE			20:00 [30] <b>ZUMBA</b> KOTOE			

**【営業案内】**

月曜～金曜日	10:00～22:00
木曜日	休館日
土曜日	10:00～21:00
日曜、祝日	10:00～18:00

※期間中は特別プログラムを優先させて頂きます。プールのエリア制限やマシンジム内イベントにご協力お願い致します。

**【お願い】**

- ・より多くの方がご参加いただけますようレッスンのご予約はお1名様1つとさせて頂きます。(空きがあれば参加可能)
- ・イベントレッスンの次回優先カードは発行致しませんのでご了承ください。
- ・体調や気分が優れない場合は無理をせず、必ずスタッフまでお申し出ください。
- ・イベントでは写真撮影をさせて頂きます。(撮影NGの方はお申し出ください)
- ・レッスンの途中参加や途中退場は無理のないよう自己責任でお願い致します。
- ・とにかく楽しみましょう～(v)/♪

- ... 初心者も安心マーク
- ... 上級者・チャレンジ系
- ... 有料プログラム

※色の付いているレッスンが21周年特別レッスン!!(ご予約は1日1本まで)当日、フロントにてご予約ください。7/16(月)は祝日レッスン表をご確認ください。