



# 2023年 4月 葵の森店

	月			火			水			木			金			土			
	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL	
9:30	スタジオ・時間変更 9:40~(15) モーニングストレッチ	9:40~(15) モーニングストレッチ		9:40~(15) モーニングストレッチ	9:40~(15) モーニングストレッチ		9:40~(15) モーニングストレッチ	9:40~(15) モーニングストレッチ					9:40~(15) モーニングストレッチ	9:40~(15) モーニングストレッチ			9:10~(15) モーニングストレッチ	9:30~(20) コアエクササイズ	
10:00	10:00~(45) スローリンパドレナージュ 望月	10:15~(45) ヨガ45 野口 藤菜	スタジオ変更 10:30~(30) 水中くらくら運動	10:05~(15) タリエクササイズ	10:05~(15) タリエクササイズ		10:00(45) ハタヨガ 藤	10:05~(20) コアエクササイズ	10:00~(45) はじめてクロール				10:15~(45) エキサイトボクシング 小林 涼	10:05~(30) ボディメンテナンス 岡部	10:30~(30) 水中サーキット	10:00~(45) ヨガ45 YURI	10:00~(30) BRT AYANO	10:15~(20)★ チルドレンスイミング	
10:30	11:15~(45) パレトン45	11:15~(45) パレトン45		10:15~(45)★ フィットバーンエアロ45 大原 知子	10:30~(20) ボールエクササイズ	10:30~(30) 水中くらくら運動 小林		10:35~(15) ボディメイク					11:15~(30) 全身シェイプ 小林 涼	10:45~(20) ボールエクササイズ		11:00~(45) ZUMBA AYANO		10:45~(45) はじめてクロール	
11:00	11:15~(45) パレトン45	11:15~(45) パレトン45		11:15~(45) バーンアップ45 大原 知子	11:10~(30) やわらか 肩こりストレッチ	11:10~(30) アクアピクス 望月	11:15~(45)★ フィットバーンエアロ45 橋村 典枝	11:10~(20) リズム青竹	11:00~(30) アクアピクス 小澤				11:15~(30) 全身シェイプ 小林 涼	11:30~(30) カガエエクササイズ 望月		11:00~(45) ZUMBA AYANO		11:00~(45) はじめてクロール	
11:30	12:15~(45) 初中級エアロ45 10日・24日 SAYAKA	12:15~(45) トータルボディ コンディショニング 青山 勝二	12:00~(45) 入門クロール	12:15~(45) からだリセット エクササイズ 青山 雅代	12:15~(45) はじめて平泳ぎ	12:15~(45) はじめて平泳ぎ	12:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝	12:15~(45) リズム青竹	12:30~(45) はじめてパタフライ				12:00~(45) ハタヨガ 藤	12:30~(60)★ 『ヨガ45』 岡部 夏実	12:30~(60)★ すいすい青泳ぎ & かっこよく4泳法	12:00~(45) ピラティス45 伊藤 エミ	12:00~(45) UBOUND 小澤		
12:30	12:15~(45) おながひきめ	12:15~(30) ヨガキョツと 小林		12:15~(45) からだリセット エクササイズ 青山 雅代									13:15~(45) ZUMBA KAZUE	13:00~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝	13:40~(50) はじめてクロール 西ヶ谷	13:00~(45) 小澤		12:45~ 18:40	
13:00	13:15~(30) ZUMBA 10日・24日 SAYAKA			13:15~(45) からだリセット エクササイズ 青山 雅代	13:15~(45) コンディショニング 小澤	13:15~(60)★ チルドレンスイミング & かっこよく4泳法	13:15~(45) 小澤	★5日・19日 『スローリンパドレナージュ45』 ★12日・26日 『パレトン45』					14:15~(45) バレトン45 Shima	13:50~21:20	14:00~(45) ベージュ エアロ45 小澤	★1日・15日 『スローリンパ ドレナージュ45』 ★8日・22日 『パレトン45』			
13:30	14:00~(30) はじめてエアロ30 澤田 絵美			14:15~(20) 脚トレエクササイズ	14:15~(45) フラダンス 橋詰 幸子	14:50~ 子ども スイミング スクール	14:15~(45)★ 初中級エアロ 鈴木 祐子	14:15~(45) ストレッチ&スイム 小林					15:15~(30) ヨガ30 Shima		15:00~(20) コアエクササイズ		子ども スイミング スクール		
14:00	14:00~(30) はじめてステップ30 澤田 絵美			14:45~ 子ども スイミング スクール	18:20 VELTEX SHIZUOKA キッズ チアダンス スクール	21:20 子ども スイミング スクール	14:50~ 子ども スイミング スクール	14:50~21:20 子ども スイミング スクール					16:00~ キッズダンス		18:15~(45) FIGHT DO 杉山 健		15:00~(20) コアエクササイズ		
14:30	14:45~(45) ヨガ45 坂本 純子			19:15~(45) ヨガ45 高野 由美	19:15~(45) ポルトラ45 朝倉 南美	21:20 子ども スイミング スクール	19:15~(45) VELTEX SHIZUOKA キッズ チアダンス スクール	19:15~(45) ストレッチ&スイム 小林					17:00~ キッズダンス		19:15~(45) ZUMBA 杉山 健	19:15~(45) 女性限定 ヨガ45 高野 由美			
15:00	16:00~ キッズダンス			20:15~(45)★ 初中級エアロ45 朝倉 南美	20:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝	21:20 子ども スイミング スクール	20:45~(45)★ 矯正クロール 金井	19:15~(45) UBOUND 石川	19:15~(45) チアダンス 大原 知子				19:00~20:30 VELTEX SHIZUOKA キッズ チアダンス スクール	19:15~(45) エキサイトボクシング 小林 涼	20:15~(30) 全身シェイプ 小林 涼	18:15~(45) FIGHT DO 杉山 健	19:15~(45) ZUMBA 杉山 健	19:15~(45) 女性限定 ヨガ45 高野 由美	
15:30	19:30~(45) UBOUND 小澤	19:30~(45) ZUMBA 杉山 健	選手育成	20:15~(45)★ 初中級エアロ45 朝倉 南美	20:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝	選手育成	20:45~(45)★ 矯正クロール 金井	19:15~(45) UBOUND 石川	19:15~(45) チアダンス 大原 知子				20:00~(45)★ かっこよく4泳法 坂口	20:15~(30) 全身シェイプ 小林 涼	19:00~20:30 VELTEX SHIZUOKA キッズ チアダンス スクール	19:15~(45) ZUMBA 杉山 健	19:15~(45) 女性限定 ヨガ45 高野 由美		
16:00	20:30~(45) FIGHT DO 杉山 健	20:30~(30) コンディショニング	選手育成	20:15~(45)★ 初中級エアロ45 朝倉 南美	20:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝	選手育成	20:45~(45)★ 矯正クロール 金井	20:15~(45) UBOUND 石川	20:15~(30) 美尻トレ				21:00~ キッズダンス	20:15~(30) 全身シェイプ 小林 涼	19:00~20:30 VELTEX SHIZUOKA キッズ チアダンス スクール	19:15~(45) ZUMBA 杉山 健	19:15~(45) 女性限定 ヨガ45 高野 由美		
17:00	21:00~ FIGHT DO 杉山 健	21:20~(30) UBOUND 小澤	選手育成	20:15~(45)★ 初中級エアロ45 朝倉 南美	20:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝	選手育成	20:45~(45)★ 矯正クロール 金井	20:15~(45) UBOUND 石川	20:15~(30) 美尻トレ				21:30~ キッズダンス	20:15~(30) 全身シェイプ 小林 涼	19:00~20:30 VELTEX SHIZUOKA キッズ チアダンス スクール	19:15~(45) ZUMBA 杉山 健	19:15~(45) 女性限定 ヨガ45 高野 由美		
18:00	21:30~ FIGHT DO 杉山 健	21:20~(30) UBOUND 小澤	選手育成	20:15~(45)★ 初中級エアロ45 朝倉 南美	20:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝	選手育成	20:45~(45)★ 矯正クロール 金井	20:15~(45) UBOUND 石川	20:15~(30) 美尻トレ				22:00~ キッズダンス	20:15~(30) 全身シェイプ 小林 涼	19:00~20:30 VELTEX SHIZUOKA キッズ チアダンス スクール	19:15~(45) ZUMBA 杉山 健	19:15~(45) 女性限定 ヨガ45 高野 由美		
19:00	22:00~ FIGHT DO 杉山 健	21:20~(30) UBOUND 小澤	選手育成	20:15~(45)★ 初中級エアロ45 朝倉 南美	20:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝	選手育成	20:45~(45)★ 矯正クロール 金井	20:15~(45) UBOUND 石川	20:15~(30) 美尻トレ				22:30~ キッズダンス	20:15~(30) 全身シェイプ 小林 涼	19:00~20:30 VELTEX SHIZUOKA キッズ チアダンス スクール	19:15~(45) ZUMBA 杉山 健	19:15~(45) 女性限定 ヨガ45 高野 由美		
19:30	22:30~ FIGHT DO 杉山 健	21:20~(30) UBOUND 小澤	選手育成	20:15~(45)★ 初中級エアロ45 朝倉 南美	20:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝	選手育成	20:45~(45)★ 矯正クロール 金井	20:15~(45) UBOUND 石川	20:15~(30) 美尻トレ				23:00~ キッズダンス	20:15~(30) 全身シェイプ 小林 涼	19:00~20:30 VELTEX SHIZUOKA キッズ チアダンス スクール	19:15~(45) ZUMBA 杉山 健	19:15~(45) 女性限定 ヨガ45 高野 由美		
20:00	23:00~ FIGHT DO 杉山 健	21:20~(30) UBOUND 小澤	選手育成	20:15~(45)★ 初中級エアロ45 朝倉 南美	20:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝	選手育成	20:45~(45)★ 矯正クロール 金井	20:15~(45) UBOUND 石川	20:15~(30) 美尻トレ				23:30~ キッズダンス	20:15~(30) 全身シェイプ 小林 涼	19:00~20:30 VELTEX SHIZUOKA キッズ チアダンス スクール	19:15~(45) ZUMBA 杉山 健	19:15~(45) 女性限定 ヨガ45 高野 由美		
20:30	23:30~ FIGHT DO 杉山 健	21:20~(30) UBOUND 小澤	選手育成	20:15~(45)★ 初中級エアロ45 朝倉 南美	20:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝	選手育成	20:45~(45)★ 矯正クロール 金井	20:15~(45) UBOUND 石川	20:15~(30) 美尻トレ				24:00~ キッズダンス	20:15~(30) 全身シェイプ 小林 涼	19:00~20:30 VELTEX SHIZUOKA キッズ チアダンス スクール	19:15~(45) ZUMBA 杉山 健	19:15~(45) 女性限定 ヨガ45 高野 由美		
21:00	24:00~ FIGHT DO 杉山 健	21:20~(30) UBOUND 小澤	選手育成	20:15~(45)★ 初中級エアロ45 朝倉 南美	20:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝	選手育成	20:45~(45)★ 矯正クロール 金井	20:15~(45) UBOUND 石川	20:15~(30) 美尻トレ				24:30~ キッズダンス	20:15~(30) 全身シェイプ 小林 涼	19:00~20:30 VELTEX SHIZUOKA キッズ チアダンス スクール	19:15~(45) ZUMBA 杉山 健	19:15~(45) 女性限定 ヨガ45 高野 由美		
21:30	24:30~ FIGHT DO 杉山 健	21:20~(30) UBOUND 小澤	選手育成	20:15~(45)★ 初中級エアロ45 朝倉 南美	20:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝	選手育成	20:45~(45)★ 矯正クロール 金井	20:15~(45) UBOUND 石川	20:15~(30) 美尻トレ				25:00~ キッズダンス	20:15~(30) 全身シェイプ 小林 涼	19:00~20:30 VELTEX SHIZUOKA キッズ チアダンス スクール	19:15~(45) ZUMBA 杉山 健	19:15~(45) 女性限定 ヨガ45 高野 由美		
22:00	25:00~ FIGHT DO 杉山 健	21:20~(30) UBOUND 小澤	選手育成	20:15~(45)★ 初中級エアロ45 朝倉 南美	20:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝	選手育成	20:45~(45)★ 矯正クロール 金井	20:15~(45) UBOUND 石川	20:15~(30) 美尻トレ				25:30~ キッズダンス	20:15~(30) 全身シェイプ 小林 涼	19:00~20:30 VELTEX SHIZUOKA キッズ チアダンス スクール	19:15~(45) ZUMBA 杉山 健	19:15~(45) 女性限定 ヨガ45 高野 由美		
22:30	25:30~ FIGHT DO 杉山 健	21:20~(30) UBOUND 小澤	選手育成	20:15~(45)★ 初中級エアロ45 朝倉 南美	20:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝	選手育成	20:45~(45)★ 矯正クロール 金井	20:15~(45) UBOUND 石川	20:15~(30) 美尻トレ				26:00~ キッズダンス	20:15~(30) 全身シェイプ 小林 涼	19:00~20:30 VELTEX SHIZUOKA キッズ チアダンス スクール	19:15~(45) ZUMBA 杉山 健	19:15~(45) 女性限定 ヨガ45 高野 由美		
23:00	26:00~ FIGHT DO 杉山 健	21:20~(30) UBOUND 小澤	選手育成	20:15~(45)★ 初中級エアロ45 朝倉 南美	20:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝	選手育成	20:45~(45)★ 矯正クロール 金井	20:15~(45) UBOUND 石川	20:15~(30) 美尻トレ				26:30~ キッズダンス	20:15~(30) 全身シェイプ 小林 涼	19:00~20:30 VELTEX SHIZUOKA キッズ チアダンス スクール	19:15~(45) ZUMBA 杉山 健	19:15~(45) 女性限定 ヨガ45 高野 由美		

日曜日・祝日レッスンは、裏面、または別紙をご覧ください！

日曜・祝日の営業時間  
9:00~20:00  
ジム・プール・アクアプール  
ご利用は 19:30 まで  
20:00 閉館

ジム・プール・アクアプールのご利用は 22:30 までとなります  
23:00 閉館 月~金曜日 営業時間 9:30~23:00

※諸事情によりレッスン内容、担当は変更になる場合があります。  
 ※レッスンへの参加は開始時間をご確認ください。開始10分以降の参加はご遠慮ください。  
 📌 マークの付いているプログラムは初めての方向けのクラスとなります。  
 ★ マークの付いているプログラムはレッスンに慣れた方向けのクラスとなります。