



2024年 2月 葵の森店

	月			火			水			木	金			土			
	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B		studio A	studio B			studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL	
9:30		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	6日 10:00~10:50 ※4コース使用		9:40~(15) モーニングストレッチ	28日 10:00~11:20 ※3コース使用					9:10~(15) モーニングストレッチ			
10:00					10:05~(15) 夕方エクササイズ			10:00(45) ハタヨガ	10:05~(20) コアラクゼーション	10:00~(45) はじめてバクワイ			10:00~(45) モーニングストレッチ	10:00~(45) ヨガ45	10:00~(30) BRT	10:15~(20) チルナンバ	
10:30	10:10~(45) スローリンパ ドレナージュ 望月	10:15~(45) ヨガ45 岡部 夏実	10:30~(30) 水中くらくら運動 萩山	10:15~(45) 初級エアロ45 渡辺 多美代	10:30~(20) ポールエクササイズ	10:30~(30) 水中くらくら運動 小林		10:35~(15) ボディーメイク	10:35~(15) ボディーメイク	11:00~(30) アグアピクス			10:15~(45) エクササイズ 小林 涼	10:05~(30) ピラティス30 小澤	10:30~(30) 水中リズム運動 望月	10:15~(20) チルナンバ	
11:00					11:10~(30) アグアピクス			11:05~(20) リズム青竹	11:05~(20) リズム青竹	11:00~(30) アグアピクス			11:00~(45) ZUMBA	11:00~(45) ZUMBA		10:45~(45) はじめて平泳ぎ	
11:30	11:15~(45) パレト45 畔柳 幸奈	11:15~(45) トータルボディ コンディショニング 青山 勝二		11:15~(45) ZUMBA	11:10~(30) やわらか 筋膜ストレッチ	11:10~(30) アグアピクス		11:15~(45) フィットバーン エアロ45	11:15~(45) フィットバーン エアロ45	11:40~(30) はじめてプール			11:15~(30) 全身シェイプ	11:30~(45) UBOUND		11:30~(45) ZUMBA	
12:00					12:15~(45) からだリセット エクササイズ	6日 代行 『ピラティス』 澤田 絵美 27日 代行 『ヨガ45』 岡部 夏実		12:15~(45) ハタヨガ	12:15~(45) ハタヨガ	12:30~(45) はじめて平泳ぎ			12:00~(45) ハタヨガ	12:00~(45) ハタヨガ	12:00~(45) ピラティス45	12:00~(45) ピラティス45	
12:30	12:15~(45) おなかひきめ	12:15~(30) ヨガキュット		12:15~(45) からだリセット エクササイズ	13:15~(45) からだリセット エクササイズ	13:15~(45) からだリセット エクササイズ		12:30~(45) はじめて平泳ぎ	12:30~(45) はじめて平泳ぎ	12:30~(45) はじめて平泳ぎ			12:30~(45) ピラティス45	12:30~(45) ピラティス45	12:45~	12:45~	
13:00					13:15~(45) からだリセット エクササイズ	13:15~(45) からだリセット エクササイズ		13:15~(45) はじめて平泳ぎ	13:15~(45) はじめて平泳ぎ	13:15~(45) はじめて平泳ぎ			13:00~(45) ピラティス45	13:00~(45) ピラティス45	13:00~(45) ピラティス45	13:00~(45) ピラティス45	13:00~(45) ピラティス45
13:30	13:15~(30) はじめてエアロ30	13:15~(30) はじめてエアロ30		13:15~(45) からだリセット エクササイズ	13:15~(45) からだリセット エクササイズ	13:15~(60) 正しい平泳ぎ & かっこよく泳ぐ 石川・坂口		13:15~(45) はじめて平泳ぎ	13:15~(45) はじめて平泳ぎ	13:15~(45) はじめて平泳ぎ			13:15~(45) ZUMBA	13:15~(45) ZUMBA	13:15~(45) ZUMBA	13:15~(45) ZUMBA	13:15~(45) ZUMBA
14:00	14:00~(30) はじめてステップ30	14:00~(30) はじめてステップ30		14:15~(20) からだリセット エクササイズ	14:15~(45) フラダンス	14:15~(45) フラダンス		14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ			14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ
14:30				14:15~(20) からだリセット エクササイズ	14:15~(45) フラダンス	14:15~(45) フラダンス		14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ			14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ
15:00	14:45~(45) やさしいヨガ45	14:45~(45) やさしいヨガ45		14:15~(20) からだリセット エクササイズ	14:15~(45) フラダンス	14:15~(45) フラダンス		14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ			14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ
15:30				14:15~(20) からだリセット エクササイズ	14:15~(45) フラダンス	14:15~(45) フラダンス		14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ			14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ
16:00				14:15~(20) からだリセット エクササイズ	14:15~(45) フラダンス	14:15~(45) フラダンス		14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ			14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ
16:30				14:15~(20) からだリセット エクササイズ	14:15~(45) フラダンス	14:15~(45) フラダンス		14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ			14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ
17:00				14:15~(20) からだリセット エクササイズ	14:15~(45) フラダンス	14:15~(45) フラダンス		14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ			14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ
17:30				14:15~(20) からだリセット エクササイズ	14:15~(45) フラダンス	14:15~(45) フラダンス		14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ			14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ
18:00				14:15~(20) からだリセット エクササイズ	14:15~(45) フラダンス	14:15~(45) フラダンス		14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ			14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ
18:30				14:15~(20) からだリセット エクササイズ	14:15~(45) フラダンス	14:15~(45) フラダンス		14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ			14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ
19:00				14:15~(20) からだリセット エクササイズ	14:15~(45) フラダンス	14:15~(45) フラダンス		14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ			14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ
19:30				14:15~(20) からだリセット エクササイズ	14:15~(45) フラダンス	14:15~(45) フラダンス		14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ			14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ
20:00				14:15~(20) からだリセット エクササイズ	14:15~(45) フラダンス	14:15~(45) フラダンス		14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ			14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ
20:30				14:15~(20) からだリセット エクササイズ	14:15~(45) フラダンス	14:15~(45) フラダンス		14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ			14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ
21:00				14:15~(20) からだリセット エクササイズ	14:15~(45) フラダンス	14:15~(45) フラダンス		14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ			14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ
21:30				14:15~(20) からだリセット エクササイズ	14:15~(45) フラダンス	14:15~(45) フラダンス		14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ			14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ
22:00				14:15~(20) からだリセット エクササイズ	14:15~(45) フラダンス	14:15~(45) フラダンス		14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ			14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ
22:30				14:15~(20) からだリセット エクササイズ	14:15~(45) フラダンス	14:15~(45) フラダンス		14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ			14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ
23:00				14:15~(20) からだリセット エクササイズ	14:15~(45) フラダンス	14:15~(45) フラダンス		14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) はじめて平泳ぎ			14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ	14:15~(45) ハタヨガ

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・アール
ご利用は 19:30 まで
20:00 閉館

※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。

ジム・プール・アクア・アールのご利用は 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