

2018.10 TIME SCHEDULE

時間	月					火					水					木	金					土					日										
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	遊泳	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	遊泳	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	遊泳		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	遊泳	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	遊泳	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	遊泳						
9:30																																					
10:00																																					
10:30	ヨーガ60 10:15~11:15 田中	ホット YOGA45ek 10:15~11:00 齊藤	オムニア インフラマ 10:40~11:00	ジュニア スイミング 10:00~10:45	4	ヨーガ45 10:15~11:00 近江	ZUMBA45 10:15~11:00 松岡久美子	オムニア インフラマ 10:40~11:00	ジュニア スイミング 10:00~12:20	4	ベニシツク エアロ 10:15~10:55 YUMINA	ホット YOGA45ek 10:15~11:00 大崎	筋脈リリース	ジュニア スイミング 10:00~12:20	4	ルーシー ダットン 10:15~11:15 黒	シバム 10:15~11:00 青井	オムニア ルードス 10:40~11:00	ジュニア スイミング 10:00~12:20	4	ヨーガ60 10:30~11:30 伊部	ベニシツク エアロ 10:20~11:00 稲垣	アクティブ コア 10:40~11:00	ジュニア スイミング 9:15~12:30	2	エンジョイ エアロ 10:40~11:25 大島	ホット YOGA45ek 10:30~11:15 週替わり	オムニア ルードス 10:40~11:00	ジュニア スイミング 9:15~12:30	2							
11:00																																					
11:30	エンジョイ エアロ 11:30~12:15 佐々木	RPBスタイル コントロール 11:30~12:15 青井	成人水泳 上級 11:15~12:15 新妻		3	ボディ ハンブ45 11:15~12:00 櫻井	ピラティス ベーシック 11:15~12:00 伊藤芳枝	オムニア ルードス 11:40~12:00		4	ベニシツク ステップ 11:10~11:50 YUMINA	ホット YOGA45do 11:30~12:15 和田	オムニア アーデント 11:40~12:00	成人水泳 上級 11:00~12:00 大塚	3	エンジョイ エアロ 11:35~12:20 黒	フラダンス 11:30~12:30 長瀬	筋脈リリース 11:40~12:00	ジュニア スイミング 10:00~12:20	4	ボディ ハンブ45 11:45~12:30 青井	有料 フラダンス 11:10~12:40 長瀬	オムニア インフラマ 11:40~12:00	ジュニア スイミング 9:15~12:30	2	オリジナル エアロ60 11:40~12:40 大島	ホット YOGA45do 11:45~12:30 週替わり	オムニア アーデント 11:40~12:00	ジュニア スイミング 9:15~12:30	2							
12:00																																					
12:30	ZUMBA45 12:30~13:10 佐々木	ベニシツク エアロ 12:30~13:10 松岡久美子	筋脈リリース 12:40~13:00		6	エンジョイ エアロ 12:10~12:55 稲垣	ハレエ エクササイズ 12:10~13:10 伊藤芳枝	アクティブ コア 12:40~13:00	成人水泳 中級 12:45~13:30 大塚	6	ヨーガ60 12:10~13:10 石川	オムニア ルードス 12:40~13:00		成人水泳 初級 12:45~13:30 新妻	3	ボディ コンバット45 12:45~13:30 櫻井	自力整体45 12:45~13:30 佐藤隆代	オムニア インフラマ 12:40~13:00	成人水泳 初級 12:45~13:30 新妻	6	エンジョイ エアロ 12:50~13:35 佐々木	シバム 13:00~13:45 青井	筋脈リリース 12:40~13:00	アクア 13:00~13:45 伊部	3	ヨーガ45 13:00~13:50 大島	ホット YOGA45do 12:50~13:35 結城	オムニア ルードス 12:40~13:00	週替わり レッスン 13:00~13:45	3							
13:00																																					
13:30	ボディ ハンブ30 13:30~14:00 青井	ボディメイク ヨガ 13:25~14:10 風岡	オムニア インフラマ 13:40~14:00	アクアミット 13:40~14:20 結城	3	エンジョイ ステップ 13:15~14:00 大島	太極拳 13:25~14:25 川岸	オムニア ルードス 13:40~14:00	アクア 13:45~14:30 牧	3	MEGA DANZ45 13:25~14:05 土井	ホルドブラ 13:20~14:05 TAKAYO	アクティブ コア 13:40~14:00	アクア 13:20~14:05 長谷川由美子	3	リトモ60 13:40~14:40 坪井	ボディ バランスFX 13:45~14:30 青井	オムニア ルードス 13:40~14:00	アクア 13:40~14:25 近江	3	エンジョイ ステップ 13:55~14:40 佐々木	ウェーブストレッチ 14:00~14:20 青井	オムニア アーデント 13:40~14:00	オムニア ルードス 13:40~14:00	3	ボディ ハンブ60 14:15~15:15 佐藤舞	ホット リゾート 13:45~14:45	アクティブ コア 13:40~14:00	オムニア インフラマ 14:40~15:00	3							
14:00																																					
14:30	ベニシツク ステップ 14:20~15:00 松岡久美子	社交ダンス 14:30~15:30 松岡有紀	オムニア ルードス 14:40~15:00	ジュニア スイミング 15:15~18:30	6	エンジョイ エアロ 14:15~15:00 豊田	筋脈リリース	筋脈リリース 14:40~15:00		6	ボディ ハンブ45 14:25~15:10 青井	ベリー シェイプ 14:25~15:10 山田	筋脈リリース 14:40~15:00	ジュニア スイミング 15:15~18:30	6	RPBスタイル コントロール 14:55~15:40 坪井	ウェーブストレッチ 15:25~16:10 青井	オムニア ルードス 14:40~15:00	アクティブ コア 14:40~15:00	6	エンジョイ ステップ 15:00~16:00 土井	リトモ60 15:00~16:00 土井	ボディ バランスST 15:00~15:45 青井	ジュニア スイミング 14:15~18:30	2	ボディ コンバット60 15:40~16:40 佐藤舞	有料 7日クロス 14日カーディオ 21日ストレッチ 28日クロス	アクティブ コア 13:40~14:00	オムニア インフラマ 14:40~15:00	6							
15:00																																					
15:30	AIM ダンス スクール 16:45~17:45	カワイ 体育教室 16:30~17:30		ジュニア スイミング 15:15~18:30	2	エンジョイ エアロ 15:15~16:00 青井	YOGA45do 15:15~16:00 齊藤		ジュニア スイミング 15:15~18:30	2	AIM ダンス スクール 16:45~17:45	カワイ 体育教室 16:30~17:30		ジュニア スイミング 15:15~18:30	2	カワイ 新体操教室 16:30~17:30	カワイ 体育教室 16:30~17:30	ジュニア スイミング 15:15~18:30	2	カワイ 新体操教室 16:30~17:30	カワイ 体育教室 16:30~17:30	ジュニア スイミング 15:15~18:30	2	ZUMBA45 17:20~18:05 山田	ホット YOGA45do 17:20~18:05 青井	オムニア ルードス 17:20~18:05 佐藤舞	ホットヨガスクール会員限定 定員35名	GRIT 17:00~17:30 結城	NEW	オムニア ルードス 17:20~18:05 佐藤舞	NEW						
16:00																																					
16:30	AIM ダンス スクール 17:45~18:45	カワイ 体育教室 17:30~18:30		ジュニア スイミング 15:15~18:30	2	エンジョイ エアロ 17:45~18:45 山田	ベニシツク ステップ 18:40~19:20 長谷川由美子	オムニア ルードス 19:00~19:20		6	エンジョイ エアロ 19:35~20:20 長谷川由美子	ピラティス ベーシック 19:30~20:15 伊藤友美	オムニア アーデント 20:00~20:20	成人水泳 初・中級 20:30~21:15 新妻	4	エンジョイ ステップ 19:45~20:30 大川	ボディメイク ヨガ 19:45~20:30 大島	筋脈リリース 20:00~20:20	アクアミット 伊部	6	エンジョイ ステップ 20:00~20:45 大川	ベニシツク エアロ 20:45~21:25 大島	筋脈リリース 20:00~20:20	アクティブ コア 21:00~21:20	マスターズ サークル 21:15~22:00	有料 6日ストレッチ 13日ヨガ 20日カーディオ 27日ストレッチ	GRIT 19:30~20:00 岩谷	NEW	ボディ ハンブ60 20:40~21:40 結城	ホット YOGA45do 21:10~21:55 大島	成人水泳 初・中級 20:30~21:15 新妻	マスターズ サークル 21:15~22:00					
17:00																																					
17:30	AIM ダンス スクール 17:45~18:45	カワイ 体育教室 17:30~18:30		ジュニア スイミング 15:15~18:30	2	エンジョイ エアロ 20:00~20:45 山田	ベニシツク ステップ 20:00~20:20	オムニア ルードス 20:00~20:20	アクア 20:00~20:45 鈴木	3	エンジョイ エアロ 20:00~20:45 山田	ベニシツク ステップ 20:00~20:20	オムニア ルードス 20:00~20:20	成人水泳 初・中級 20:30~21:15 新妻	4	エンジョイ ステップ 20:00~20:45 山田	ボディメイク ヨガ 19:45~20:30 大島	筋脈リリース 20:00~20:20	アクアミット 伊部	6	エンジョイ ステップ 20:00~20:45 山田	ベニシツク ステップ 20:00~20:20	オムニア ルードス 20:00~20:20	アクティブ コア 21:00~21:20	マスターズ サークル 21:15~22:00	有料 6日ストレッチ 13日ヨガ 20日カーディオ 27日ストレッチ	GRIT 19:30~20:00 岩谷	NEW	ボディ ハンブ60 20:40~21:40 結城	ホット YOGA45do 21:10~21:55 大島	成人水泳 初・中級 20:30~21:15 新妻	マスターズ サークル 21:15~22:00					
18:00																																					
18:30	AIM ダンス スクール 17:45~18:45	カワイ 体育教室 17:30~18:30		ジュニア スイミング 15:15~18:30	2	エンジョイ エアロ 21:00~21:45 山田	ベニシツク ステップ 21:00~21:45 山田	オムニア ルードス 21:00~21:45 山田	アクア 21:00~21:45 鈴木	3	エンジョイ エアロ 21:00~21:45 山田	ベニシツク ステップ 21:00~21:45 山田	オムニア ルードス 21:00~21:45 山田	成人水泳 初・中級 20:30~21:15 新妻	4	エンジョイ ステップ 21:00~21:45 山田	ボディメイク ヨガ 19:45~20:30 大島	筋脈リリース 20:00~20:20	アクアミット 伊部	6	エンジョイ ステップ 21:00~21:45 山田	ベニシツク ステップ 21:00~21:45 山田	オムニア ルードス 21:00~21:45 山田	アクティブ コア 21:00~21:20	マスターズ サークル 21:15~22:00	有料 6日ストレッチ 13日ヨガ 20日カーディオ 27日ストレッチ	GRIT 19:30~20:00 岩谷	NEW	ボディ ハンブ60 20:40~21:40 結城	ホット YOGA45do 21:10~21:55 大島	成人水泳 初・中級 20:30~21:15 新妻	マスターズ サークル 21:15~22:00					
19:00																																					
19:30	シバム 19:00~19:45 豊田	アクティブ コア 19:00~19:20	ジュニア スイミング 15:15~18:30	2	エンジョイ エアロ 19:00~19:45 山田	筋脈リリース 19:00~19:20		ジュニア スイミング 15:15~18:30	2	AIM ダンス スクール 17:45~18:45	カワイ 体育教室 17:30~18:30		ジュニア スイミング 15:15~18:30	2	カワイ 新体操教室 17:30~18:30	カワイ 体育教室 17:30~18:30	ジュニア スイミング 15:15~18:30	2	カワイ 新体操教室 17:30~18:30	カワイ 体育教室 17:30~18:30	ジュニア スイミング 15:15~18:30	2	ZUMBA45 17:20~18:05 山田	ホット YOGA45do 17:20~18:05 青井	オムニア ルードス 17:20~18:05 佐藤舞	ホットヨガスクール会員限定 定員35名	GRIT 19:30~20:00 岩谷	NEW	ボディ ハンブ60 18:30~19:15 佐藤舞	NEW	オムニア ルードス 17:20~18:05 佐藤舞	NEW					
20:00																																					
20:30	エンジョイ エアロ 20:00~20:45 稲垣	ホット YOGA45ek 20:35~21:20 青井	オムニア インフラマ 20:00~20:20	マスターズ サークル 21:15~22:15	3	エンジョイ エアロ 20:00~20:45 山田	ベニシツク ステップ 20:00~20:20	オムニア ルードス 20:00~20:20	アクア 20:00~20:45 鈴木	3	エンジョイ エアロ 20:00~20:45 山田	ベニシツク ステップ 20:00~20:20	オムニア ルードス 20:00~20:20	成人水泳 初・中級 20:30~21:15 新妻	4	エンジョイ ステップ 20:00~20:45 山田	ボディメイク ヨガ 19:45~20:30 大島	筋脈リリース 20:00~20:20	アクアミット 伊部	6	エンジョイ ステップ 20:00~20:45 山田	ベニシツク ステップ 20:00~20:20	オムニア ルードス 20:00~20:20	アクティブ コア 21:00~21:20	マスターズ サークル 21:15~22:00	有料 6日ストレッチ 13日ヨガ 20日カーディオ 27日ストレッチ	GRIT 19:30~20:00 岩谷	NEW	ボディ ハンブ60 20:40~21:40 結城	ホット YOGA45do 21:10~21:55 大島	成人水泳 初・中級 20:30~21:15 新妻	マスターズ サークル 21:15~22:00					
21:00																																					
21:30	ボディ ハンブ45 21:00~21:45 金山	ホット YOGA45do 20:35~21:20 青井	筋脈リリース 21:00~21:45	マスターズ サークル 21:15~22:15	3	ボディ ハンブ60 20:40~21:40 結城	RPBスタイル コントロール 21:00~21:45 青井	オムニア インフラマ 21:00~21:20		6	ボディ ハンブ60 20:40~21:40 結城	ホット YOGA45do 21:10~21:55 大島	筋脈リリース 22:00~22:20	成人水泳 初・中級 20:30~21:15 新妻	4	リトモ45 20:45~21:30 大川	ベニシツク エアロ 20:45~21:25 大島	筋脈リリース 22:00~22:20	アクティブ コア 21:00~21:20	6	ボディ ハンブ60 20:40~21:40 結城	ホット YOGA45do 21:10~21:55 大島	筋脈リリース 22:00~22:20	成人水泳 初・中級 20:30~21:15 新妻	4	リトモ45 20:45~21:30 大川	ベニシツク エアロ 20:45~21:25 大島	筋脈リリース 22:00~22:20	アクティブ コア 21:00~21:20	マスターズ サークル 21:15~22:00	有料 6日ストレッチ 13日ヨガ 20日カーディオ 27日ストレッチ	GRIT 19:30~20:00 岩谷	NEW	ボディ ハンブ60 20:40~21:40 結城	ホット YOGA45do 21:10~21:55 大島	成人水泳 初・中級 20:30~21:15 新妻	マスターズ サークル 21:15~22:00
22:00																																					
22:30	ボディ コンバット45 22:00~22:45 長谷川亮晃	ホット YOGA45ek 21:40~22:25 大島	オムニア ルードス 22:00~22:20		6	MEGA DANZ45 22:00~22:45 長友	ボディ バランスST 22:00~22:45 青井	アクティブ コア 22:00~22:20		6	ボディ アタック45 21:55~22:40 豊田	ホット YOGA45ek 22:10~22:55 HIROKO	筋脈リリース 22:00~22:20	成人水泳 初・中級 20:30~21:15 新妻	4	リトモ45 20:45~21:30 大川	ベニシツク エアロ 20:45~21:25 大島	筋脈リリース 22:00~22:20	アクティブ コア 21:00~21:20	6	ボディ アタック45 21:55~22:40 豊田	ホット YOGA45ek 22:10~22:55 HIROKO	筋脈リリース 22:00~22:20	成人水泳 初・中級 20:30~21:15 新妻	4	リトモ45 20:45~21:30 大川	ベニシツク エアロ 20:45~21:25 大島	筋脈リリース 22:00~22:20	アクティブ コア 21:00~21:20	マスターズ サークル 21:15~22:00	有料 6日ストレッチ 13日ヨガ 20日カーディオ 27日ストレッチ	GRIT 19:30~20:00 岩谷	NEW	ボディ ハンブ60 20:40~21:40 結城	ホット YOGA45do 21:10~21:55 大島	成人水泳 初・中級 20:30	

スタジオプログラム		
エアロビクス		
ベーシックエアロ	初心・初級者:はずまない動きだけでエアロビクスに慣れていくクラス。	40分
エンジョイエアロ	初中級者:はずむ動きの基本を取り入れながら展開していくクラス。	45分
オリジナルエアロ	中級者:エアロビクスに慣れた方が動きのコンビネーションを楽しみながら総合的な体力向上を目指すクラス。	50分/60分
ステップ		
ベーシックステップ	初心・初級者:ステップクラスの基本から展開していくクラス。	40分
エンジョイステップ	初中級者:ステップクラスを楽しみ、さらに運動効果を感じるクラス。	45分
ダンス系プログラム		
ヒップホップ	ダイナミックにヒップホップに乗せて踊ります。	60分
社交ダンス	ワルツ・タンゴ・ジルバ・ルンバなど、社交ダンスを気楽に楽しんでいただけるクラス。普段運動されている服装でご参加いただけます。	60分
フラダンス	フラダンスの基礎から習得し、優雅に美しく踊ります。	60分
ベリーシェイプ	ベリーダンスの動きで、楽しく踊りながらお腹周りをシェイプアップ。	45分
ボル・ド・ブラ	ピラティスとバレエをベースにしたダンス系姿勢改善プログラム。	45分
ZUMBA	ラテン系音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ。	45分
MEGADANZ	ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズ、カントリーなど、世界のあらゆるジャンルの音楽を取り入れたダンスエクササイズ。	45分
リトモス	ヒップホップ・ラテン・アラビアンなど様々なリズムにより構成されたプログラムです。シンプルな動きで各種のダンスを楽しむことができます。	45分/60分
ヨガ		
ヨーガ	集中力を養い、心と体のバランスを整えるスタンダードヨガプログラム。	45分/60分
ボディメイクヨガ	パワーヨガクラス。心と体のバランスを整えシェイプされたラインを目指します。	45分
調整系プログラム		
ピラティスベーシック	しなやかで美しいボディライン・代謝のよい太りにくい体質作りを目指すクラス。	45分
RPB スタイルコントロール	骨盤と肩甲骨を動かし正しい美しい姿勢作りを目的としたクラス。	45分
ポールストレッチ	背骨を中心とした筋肉をゆるめ、姿勢バランス改善や疲労回復効果を感じます。	20分
ウェーブストレッチ	ウェーブストレッチリングを使用し、「ほぐす」「伸ばす」を行うクラス。	20分
カルチャー系プログラム		
ルーシーダットン	タイ古来から伝わる、独特な呼吸法で体内温度を高める仙人体操。	60分
太極拳	動きの基本から行い、柔らかい動きと呼吸法により身体機能を高めます。	60分
自力整体	筋肉や内臓の疲労を軽減し、骨盤の歪みを調節する健康法。	45分
バレエエクササイズ	バレエの基礎トレーニングを取り入れたレッスン。美しく正しい姿勢を目指します。	60分

日曜日 週替わり担当レッスン	ホットYOGA45ek 10:30~11:15	ホットYOGA45do 11:45~12:30	プール週替わりレッスン 13:00~13:45
10月7日	柏原	柏原	水中ウォーク 犬塚
10月14日	魚住	魚住	アクア 桑山
10月21日	神谷	神谷	アクア 牧
10月28日	魚住	魚住	アクア 佐野

レズミルズプログラム		
ボディパンプ	バーベル・重りを使用する全身シェイプアッププログラム。	30分/45分/60分
シバム	誰でも出来るダンス系プログラム。ジャズやラテンなどの様々なダンスの雰囲気味わう事ができます。	45分
ボディコンバット	パンチ・キックなど格闘技の要素を取り入れたエアロビクスプログラム。	45分/60分
ボディアタック	脂肪燃焼・心肺機能向上を目的としたシンプルでパワフルなエアロビクスプログラム。	45分/60分
ボディバランスFX	股関節周り、背骨周りと背面全体のストレッチで体を伸ばし、広げ、可動性を高めます。	45分
ボディバランスST	ピラティスの動きを取り入れ、腹筋群やインナーユニット、背面全体を強化します。	45分
ホットプログラム(定員30名+ホットヨガスクール会員定員5名)		
ホットYOGA45ek(エーク)	座位のポーズを多く行ない強度をやや抑え体幹引き締め効果を感じるクラス。	45分
ホットYOGA45do(ドー)	立位のポーズを中心に行いより運動強度を高め発汗作用を促していくクラス。	45分
ジムエリアプログラム(定員8名)		
オムニア ルードス	誰でも楽しく、簡単に短時間で運動できるサーキットトレーニング。	20分
オムニア インフラマラエ	脂肪燃焼を目的としたサーキットトレーニング。	20分
オムニア アーデント	全身の引き締め、代謝向上、体幹強化等を目的としたサーキットトレーニング。	20分
筋膜リリース	筋膜を緩めることで身体動作等を向上するクラス。	20分
アクティブ コア	体幹部のトレーニングを行うクラス。	20分
プールプログラム		
アクアビクス		
アクア	脂肪燃焼と心肺持久力向上に最適なクラス。安全かつ効果的に水中運動を行います。	45分
アクアミット	より水の抵抗を感じながらシェイプアップ効果を目指すクラス。(ミット使用)	40分
スイミングレッスン		
成人水泳初級	泳ぎの基本を身につけていくクラス。クロールと背泳ぎをメインに行います。	45分
成人水泳初・中級	週替わりで4種目(背泳ぎ・クロール・平泳ぎ・バタフライ)の泳ぎの基礎を行います。	45分
成人水泳中級	泳ぎに慣れてきた方を対象とするクラス。平泳ぎとバタフライをメインに行います。	45分
成人水泳上級	泳ぎの技術を高めて行きたい方を対象とするクラス。	60分
マスターズサークル	水泳愛好家の皆様が集うサークル活動。	60分
有料プログラム		
GRIT(レズミルズプログラム)	担当:結城・半谷 定員:30名 料金:1クラス500円(税込) 高強度インターバルトレーニング。少人数制で自分を追い込みます。	
GRIT ストレngth	ウェイトリフティング動作を軸に構成したストレngthトレーニング。	30分
GRIT プライオ	ジャンプ動作を軸にしたプライオメトリクストレーニング。	30分
GRIT カーディオ	ランニング動作を軸にした自体重トレーニング。	30分
有料フラダンス	担当:長瀬順子 開講日:土曜日 11:10~12:40 定員:20名 料金 会員:4,500円/月(税別) 一般:6,800円/月(税別) 回数:月3回	
ピラティス グループマット	担当:伊藤芳枝 開講日:火曜日 担当インストラクターと相談し55分間ご指定いただけます。2名以上で申し込み頂けるグループで行うピラティスレッスン。 料金:3,000円/回(税別)	

10月導入プログラムのご案内
GRIT(レズミルズプログラム) 定員制の有料プログラムです。
料金: 1クラス 500円(税込)
定員: 30名
参加方法: 対象クラス1週間前のクラスが始まり次第、
フロントにてご予約頂けます。

成人水泳初・中級 水曜日20:30~21:15	
10月3日	背泳ぎ
10月10日	クロール
10月17日	平泳ぎ
10月24日	バタフライ
10月31日	平泳ぎ