

# 2020. 11～ ジェクサー・フィットネス&スパ赤羽グループエクササイズタイムスケジュール(火～木)

|       | 火曜日                                                     |                                                   |                                                |                                                 |                                                  |
|-------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|       | スタジオ                                                    |                                                   |                                                | プール                                             |                                                  |
|       | スタジオA                                                   | スタジオB                                             | スタジオC                                          | フィットネスプール                                       | スイミングプール                                         |
| 9:00  | ※営業時間※<br>平日 9:30～23:00<br>土 9:00～21:30 日・祝日 9:00～19:30 |                                                   |                                                |                                                 |                                                  |
| 9:30  |                                                         |                                                   |                                                |                                                 |                                                  |
| 10:00 | 10:00～10:45<br>モムチャン<br>フィットネス<br>川又珠実                  | 10:00～10:45<br>整体オリジナル<br>日下秀                     | 10:00～10:45<br>やさしいヨガ<br>大矢恵子                  | 9:55～10:40<br>アクア45<br>下地愛実                     | NEW                                              |
| 10:30 |                                                         |                                                   |                                                | 10:50～11:20<br>ミットシェイプ30<br>下地愛実                | NEW                                              |
| 11:00 | 11:15～12:00<br>リラックスヨガ<br>45<br>井上美保子                   | 11:15～12:00<br>BEAT-EX<br>RIKA                    | 11:15～12:00<br>やさしいエアロフット<br>廣田茂子              |                                                 | 11:25～11:55<br>クロール<br>ベーシック                     |
| 12:00 |                                                         |                                                   |                                                | 12:00～13:00<br>初級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※2コース使用 | 12:00～13:00<br>中上級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※1コース使用 |
| 12:30 | 12:30～13:15<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>満見響           | 12:30～13:15<br>骨盤引締め<br>ピラティス<br>のりこ              | 12:20～14:20<br>開放時間                            |                                                 |                                                  |
| 13:00 |                                                         |                                                   |                                                |                                                 |                                                  |
| 13:30 | 13:35～14:20<br>やさしい<br>ベルビクストレッチ<br>有山美由紀               | 13:55～14:40<br>～Light～<br>Hot Yoga<br>ビギナー<br>萩原香 |                                                | 14:00～14:45<br>アクア45                            |                                                  |
| 14:00 |                                                         |                                                   |                                                | 14:00～14:45<br>アクア45                            |                                                  |
| 14:30 | 14:40～15:10<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>山本悠子            |                                                   | 14:40～15:25                                    |                                                 |                                                  |
| 15:00 |                                                         | 15:10～15:55<br>Hot 骨格メイク<br>Re:style<br>yukie     | 15:45～18:15<br>開放時間                            |                                                 |                                                  |
| 15:30 | 15:30～16:00<br>LES MILLS<br>CXWORK<br>山本悠子              |                                                   |                                                |                                                 |                                                  |
| 16:00 |                                                         |                                                   |                                                |                                                 |                                                  |
| 16:30 | 16:20～17:05<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>小山田恵子         | 16:25～17:10<br>Hot Yoga<br>ミドル<br>KANA            |                                                |                                                 |                                                  |
| 17:00 |                                                         |                                                   |                                                |                                                 |                                                  |
| 17:30 |                                                         |                                                   |                                                |                                                 |                                                  |
| 18:00 |                                                         |                                                   |                                                |                                                 |                                                  |
| 18:30 | 18:40～19:25<br>J-POP<br>DANCE GROOVE<br>藤原将太            | 18:15～19:00<br>Hot Yoga<br>骨盤調整<br>倉又由紀子          | 18:35～19:05<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>渋谷亜美 |                                                 |                                                  |
| 19:00 |                                                         |                                                   |                                                | 19:00～19:30<br>ミットシェイプ30<br>大貴那知子               |                                                  |
| 19:30 | 暗闇<br>19:45～20:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>駒谷亜美    | 19:35～20:20<br>Hot Yoga<br>ビギナー<br>栗原美奈           | 19:35～20:15<br>POWER HIPNESS<br>永井千春           | 19:40～20:25<br>アクア45<br>大貴那知子                   |                                                  |
| 20:00 |                                                         |                                                   |                                                |                                                 |                                                  |
| 20:30 | 暗闇<br>20:50～21:35<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>櫛田秀康      | 20:55～21:40<br>Hot Yoga<br>ビギナー<br>山田由香           | 20:45～21:30<br>LES MILLS<br>barre<br>山上莉穂      |                                                 |                                                  |
| 21:00 |                                                         |                                                   |                                                |                                                 |                                                  |
| 21:30 | 21:55～22:25<br>LES MILLS<br>GRIT<br>櫛田秀康                |                                                   | 21:50～22:30<br>開放時間                            |                                                 |                                                  |
| 22:00 |                                                         |                                                   |                                                |                                                 |                                                  |
| 22:30 |                                                         |                                                   |                                                |                                                 |                                                  |
|       | 閉館時間 23:00                                              |                                                   |                                                |                                                 |                                                  |

|       | 水曜日                                                     |                                                          |                                              |                                               |                                                  |
|-------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|       | スタジオ                                                    |                                                          |                                              | プール                                           |                                                  |
|       | スタジオA                                                   | スタジオB                                                    | スタジオC                                        | フィットネスプール                                     | スイミングプール                                         |
| 9:00  | ※営業時間※<br>平日 9:30～23:00<br>土 9:00～21:30 日・祝日 9:00～19:30 |                                                          |                                              |                                               |                                                  |
| 9:30  |                                                         |                                                          |                                              |                                               |                                                  |
| 10:00 | 10:00～10:45<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>満見響           | 10:00～10:45<br>リラックスヨガ<br>45<br>杉本麻衣                     | 10:00～10:45<br>やさしい<br>美軸ラインエクササイズ<br>武久あみ   | 10:00～10:45<br>アクア45<br>山崎香菜                  |                                                  |
| 11:00 |                                                         |                                                          |                                              |                                               | 10:50～11:35<br>ベビー<br>スイミング<br>スクール              |
| 11:30 | 11:15～12:00<br>ステップ<br>コンボI 45<br>渡辺美佐子                 | 11:15～12:00<br>Choreospirals<br>やさしい<br>コリオスパイラル<br>片山千穂 | 11:15～12:00<br>やさしいヨガ<br>チカコ                 | 11:40～12:40<br>膝・腰<br>らくらく<br>水中運動教室<br>小出有紀子 |                                                  |
| 12:00 |                                                         |                                                          |                                              |                                               | 12:00～13:00<br>中上級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※1コース使用 |
| 12:30 | 12:30～13:15<br>エアロビクス<br>コンボI 45<br>渡辺美佐子               | 12:30～13:15<br>MEGADANZ<br>yuma                          | 12:30～13:15<br>やさしいモナリザ<br>本庄悦子              | 13:00～13:30<br>水中ウォーキング30<br>浜田浩之             | 13:05～13:35<br>フィンベーシック                          |
| 13:00 |                                                         |                                                          |                                              |                                               |                                                  |
| 13:30 | 13:45～14:30<br>Brain to Balance<br>佐久間由佳                | 13:45～14:30<br>48式太極拳<br>弘澤成美                            | 13:35～14:10<br>開放時間                          | 13:40～14:10<br>アクア30<br>浜田浩之                  |                                                  |
| 14:00 |                                                         |                                                          |                                              |                                               |                                                  |
| 14:30 |                                                         |                                                          | 14:30～15:15<br>ANTIGRAVITY<br>Rest<br>Minato |                                               |                                                  |
| 15:00 | 15:20～16:05<br>ZUMBA<br>小松真太郎                           | 15:00～15:45<br>リラックスヨガ<br>45<br>岡村幸                      |                                              |                                               |                                                  |
| 15:30 |                                                         |                                                          |                                              |                                               |                                                  |
| 16:00 |                                                         | 16:15～17:00<br>ボディ<br>メンテナンス<br>渋谷輝幸                     | 16:15～17:00<br>ベリーダンス45<br>平山美代子             |                                               |                                                  |
| 16:30 |                                                         |                                                          | 17:20～18:40<br>開放時間                          |                                               |                                                  |
| 17:00 |                                                         |                                                          |                                              |                                               |                                                  |
| 17:30 |                                                         |                                                          |                                              |                                               |                                                  |
| 18:00 |                                                         |                                                          |                                              |                                               |                                                  |
| 18:30 |                                                         |                                                          |                                              |                                               |                                                  |
| 19:00 | 暗闇<br>19:00～19:45<br>LES MILLS<br>BODYSTEP<br>松永三千代     | 19:00～19:45<br>リラックスヨガ45<br>萩原香                          | 19:00～19:30<br>barre<br>橋松怜加                 | 19:00～19:45<br>アクア45<br>森田さゆり                 |                                                  |
| 19:30 | 暗闇<br>20:10～20:55<br>POWER<br>RADICAL FITNESS<br>遠藤有星   | 20:10～20:50<br>POWER HIPNESS<br>山上莉穂                     | 20:00～21:10<br>セーフティー<br>ボクシング<br>スクール       |                                               | 19:30～20:30<br>短期有料<br>スクール                      |
| 20:00 |                                                         |                                                          |                                              |                                               |                                                  |
| 20:30 | 暗闇<br>21:20～22:05<br>UBOUND<br>RADICAL FITNESS<br>櫛田秀康  | 21:20～22:05<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>山上莉穂           | 21:40～22:30<br>開放時間                          |                                               |                                                  |
| 21:00 |                                                         |                                                          |                                              |                                               |                                                  |
| 21:30 |                                                         |                                                          |                                              |                                               |                                                  |
| 22:00 |                                                         |                                                          |                                              |                                               |                                                  |
| 22:30 |                                                         |                                                          |                                              |                                               |                                                  |
|       | 閉館時間 23:00                                              |                                                          |                                              |                                               |                                                  |

|       | 木曜日                                                     |                                                   |                                                     |                                                 |                                                  |
|-------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|       | スタジオ                                                    |                                                   |                                                     | プール                                             |                                                  |
|       | スタジオA                                                   | スタジオB                                             | スタジオC                                               | フィットネスプール                                       | スイミングプール                                         |
| 9:00  | ※営業時間※<br>平日 9:30～23:00<br>土 9:00～21:30 日・祝日 9:00～19:30 |                                                   |                                                     |                                                 |                                                  |
| 9:30  |                                                         |                                                   |                                                     |                                                 |                                                  |
| 10:00 | 10:00～10:45<br>協栄シェイプ<br>ボクシング<br>高橋綾子                  | 10:00～10:45<br>バランス<br>コーディネーション<br>佐古田秀子         | 10:00～10:45<br>やさしいヨガ<br>萩原香                        | 10:00～10:45<br>アクア45<br>田中あすか                   | NEW                                              |
| 11:00 |                                                         |                                                   |                                                     | 10:55～11:25<br>水中ウォーキング30<br>田中あすか              | 10:50～11:35<br>ベビー<br>スイミング<br>スクール              |
| 11:30 | 11:15～12:00<br>RITMOS<br>Sae                            | 11:15～12:00<br>リラックスヨガ<br>45<br>松成広子              | 11:15～12:00<br>やさしいけいらくピクス<br>武久あみ                  |                                                 |                                                  |
| 12:00 |                                                         |                                                   |                                                     | 12:00～13:00<br>初級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※2コース使用 | 12:00～13:00<br>中上級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※1コース使用 |
| 12:30 | 12:30～13:15<br>ステップ<br>ライト45<br>竹内愛                     | 12:30～13:15<br>ストリートダンス<br>スタート<br>岡崎順哉           | 12:20～13:00<br>開放時間                                 |                                                 |                                                  |
| 13:00 |                                                         |                                                   |                                                     |                                                 | 13:05～13:35<br>背泳ぎベーシック                          |
| 13:30 | 13:45～14:30<br>モムチャン<br>フィットネス<br>miyu                  | 14:00～14:45<br>～Light～<br>美軸ライン<br>ストレッチ<br>渡辺美佐子 | 13:20～14:05<br>フラダンス<br>45<br>田辺紀子                  | 13:45～14:30<br>アクア45<br>森裕子                     |                                                  |
| 14:00 |                                                         |                                                   | 14:25～16:05<br>短期有料<br>スクール                         |                                                 |                                                  |
| 14:30 |                                                         |                                                   |                                                     |                                                 | 14:50～18:30<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール             |
| 15:00 | 15:00～15:45<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>小山田恵子         | 15:15～16:00<br>Hot Yoga<br>リフレッシュ<br>森裕子          |                                                     |                                                 |                                                  |
| 15:30 |                                                         |                                                   |                                                     |                                                 |                                                  |
| 16:00 | 16:15～17:00<br>エアロビクス<br>コンボI 45<br>尚武                  | 16:30～17:15<br>Hot Yoga<br>コリオ<br>小山田 恵子          | 16:25～18:10<br>開放時間                                 |                                                 |                                                  |
| 16:30 |                                                         |                                                   |                                                     |                                                 |                                                  |
| 17:00 |                                                         |                                                   |                                                     |                                                 |                                                  |
| 17:30 |                                                         |                                                   |                                                     |                                                 |                                                  |
| 18:00 |                                                         |                                                   |                                                     |                                                 |                                                  |
| 18:30 | 18:10～18:55<br>ZUMBA<br>能見章子                            | 18:15～19:00<br>Hot Yoga<br>ビギナー<br>片倉由紀           | 18:30～19:00<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>駒谷亜美      |                                                 |                                                  |
| 19:00 | 暗闇<br>19:15～20:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>佐藤舞     | 19:30～20:15<br>Hot Yoga<br>コリオ<br>山上莉穂            | 19:25～20:10<br>For Women<br>ANTIGRAVITY<br>Yuna・ASA | 19:10～19:55<br>アクア45<br>櫛田秀康                    |                                                  |
| 19:30 | 暗闇<br>20:20～20:50<br>LES MILLS<br>GRIT<br>佐藤舞           |                                                   | 20:30～21:15<br>ANTIGRAVITY<br>Yuna・ASA              |                                                 | 19:30～20:30<br>中上級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※1コース使用 |
| 20:00 | 暗闇<br>21:10～21:55<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>駒谷亜美    | 21:00～21:45<br>Hot Yoga<br>デトックス<br>mie           | 21:35～22:30<br>開放時間                                 |                                                 | 20:35～21:05<br>背泳ぎインター                           |
| 20:30 |                                                         |                                                   |                                                     |                                                 |                                                  |
| 21:00 |                                                         |                                                   |                                                     |                                                 |                                                  |
| 21:30 |                                                         |                                                   |                                                     |                                                 |                                                  |
| 22:00 |                                                         |                                                   |                                                     |                                                 |                                                  |
| 22:30 |                                                         |                                                   |                                                     |                                                 |                                                  |
|       | 閉館時間 23:00                                              |                                                   |                                                     |                                                 |                                                  |

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません。  
 ※体調管理には、十分に留意し、水分補給をこまめに行いましょう。  
 ※都合によりスケジュールを変更させて頂く場合がございます。館内掲示またはホームページをご参照下さい。

2020. 11～

## ジェクサー・フィットネス&amp;スパ赤羽グループエクササイズタイムスケジュール(金～日)

|       | 金曜日                                                     |                                                    |                                                                   |                                    |                                                  |
|-------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------|
|       | スタジオ                                                    |                                                    |                                                                   | プール                                |                                                  |
|       | スタジオA                                                   | スタジオB                                              | スタジオC                                                             | フィットネスプール                          | スイミングプール                                         |
| 9:00  | ※営業時間※<br>平日 9:30～23:00<br>土 9:00～21:30 日・祝日 9:00～19:30 |                                                    |                                                                   |                                    |                                                  |
| 9:30  |                                                         |                                                    |                                                                   |                                    |                                                  |
| 10:00 | 9:55～10:40<br>やさしいラテン<br>渡部利香                           | 10:00～10:45<br>～Light～<br>Hot Yoga<br>ビギナー<br>チカコ  | 9:55～10:40<br>エアロビクス<br>コンボⅡ<br>布施木奈枝紗                            | 10:10～10:40<br>水中ウォーキング30<br>森裕子   |                                                  |
| 10:30 |                                                         |                                                    |                                                                   |                                    |                                                  |
| 11:00 | 11:05～11:50<br>リフレッシュ<br>体操<br>中川昇                      | 11:15～12:00<br>Hot Yoga<br>骨盤調整<br>三上直子            | 11:10～11:55<br>フラダンス<br>45<br>篠田美奈                                | 10:50～11:20<br>アクア30<br>森裕子        |                                                  |
| 11:30 |                                                         |                                                    |                                                                   |                                    |                                                  |
| 12:00 | 12:10～12:55<br>やさしいピラティス<br>豊山和江                        |                                                    | 12:15～13:00<br>やさしいエアロ<br>スタート&ストレッチ<br>中川昇                       |                                    | 12:00～13:00<br>中上級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※1コース使用 |
| 12:30 |                                                         |                                                    |                                                                   |                                    |                                                  |
| 13:00 |                                                         |                                                    | 13:20～13:50<br>開放時間                                               | 13:05～13:50<br>アクア45<br>小澤菜緒       | 13:05～13:50<br>スピード&<br>ディスタンス                   |
| 13:30 | 13:35～14:20<br>UBOUND<br>RADICAL FITNESS<br>山本悠子        |                                                    |                                                                   |                                    |                                                  |
| 14:00 |                                                         |                                                    | 14:10～14:55<br>バレエ<br>45<br>YASUKO                                |                                    |                                                  |
| 14:30 | 14:45～15:25<br>POWER HIPNESS<br>横松怜加                    | 14:50～15:35<br>ピラティス<br>のりこ                        | 15:15～16:00<br>短期有料<br>スクール                                       |                                    | 15:30～19:30<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール             |
| 15:00 |                                                         |                                                    |                                                                   |                                    |                                                  |
| 15:30 | 15:45～16:30<br>リラクソヨガ<br>45<br>大矢恵子                     | 15:55～16:40<br>ベリーダンス<br>45<br>平山美代子               | 16:20～18:10<br>開放時間                                               |                                    |                                                  |
| 16:00 |                                                         |                                                    |                                                                   |                                    |                                                  |
| 16:30 |                                                         |                                                    |                                                                   |                                    |                                                  |
| 17:00 | ※ベビー・ジュニアスイミング時間について 開始30分前に準備をさせていただきます。               |                                                    |                                                                   |                                    |                                                  |
| 17:30 | ※Cスタジオ開放時間について 次レッスン準備の為、開始20分前にはご退会をお願い致します。           |                                                    |                                                                   |                                    |                                                  |
| 18:00 |                                                         |                                                    |                                                                   |                                    |                                                  |
| 18:30 |                                                         |                                                    | 女性専用<br>18:30～19:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>渡部勝             | 19:00～19:30<br>ミットシェイプ30<br>伊倉希実子  |                                                  |
| 19:00 | 18:45～19:30<br>エアロビクス<br>コンボⅠ45<br>木原啓貴                 | 19:10～19:55<br>背骨<br>コンディショニング<br>花里真理子            | 女性専用<br>19:25～20:10<br>★<br>For Women<br>ANTIGRAVITY<br>MANA・MARY | 19:40～20:25<br>ダイエットアクア45<br>伊倉希実子 | 19:30～20:30<br>中上級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※1コース使用 |
| 19:30 | 暗闇<br>20:00～20:45<br>RITMOS<br>村井千鶴                     | 20:15～21:00<br>FIGHT DO<br>RADICAL FITNESS<br>宮川雄仁 | 20:30～21:15<br>★<br>ANTIGRAVITY<br>MANA・MARY                      |                                    | 20:40～21:25<br>スピード&<br>ディスタンス                   |
| 20:00 |                                                         |                                                    |                                                                   |                                    |                                                  |
| 20:30 |                                                         |                                                    |                                                                   |                                    |                                                  |
| 21:00 | 暗闇<br>21:15～22:00<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>田村真紀      | 21:20～22:05<br>MEGADANZ<br>宮川雄仁                    | 21:45～22:30<br>解放時間                                               |                                    |                                                  |
| 21:30 |                                                         |                                                    |                                                                   |                                    |                                                  |
| 22:00 |                                                         |                                                    |                                                                   |                                    |                                                  |
| 22:30 |                                                         |                                                    |                                                                   |                                    |                                                  |
|       | 閉館時間 23:00                                              |                                                    |                                                                   |                                    |                                                  |

|                                                        | 土曜日                                               |                                        |                                                           |                                   |                                      |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
|                                                        | スタジオ                                              |                                        |                                                           | プール                               |                                      |
|                                                        | スタジオA                                             | スタジオB                                  | スタジオC                                                     | フィットネスプール                         | スイミングプール                             |
|                                                        |                                                   |                                        | 9:00～10:35<br>開放時間                                        |                                   |                                      |
| 9:15～9:45                                              | エアロスタート<br>佐藤陽子                                   | 9:25～10:10<br>24式太極拳<br>小松ゆき子          |                                                           |                                   | 9:50～11:25<br>ベビー<br>スイミング<br>スクール   |
| 10:05～10:50                                            | エアロビクス<br>ライト45<br>佐藤陽子                           | 10:45～11:30<br>背骨<br>コンディショニング<br>小林伸江 | 10:55～11:40<br>ChoreoSpirals<br>やさしい<br>コロオスバイラル<br>今井しのぶ | 10:00～10:30<br>水中ウォーキング30<br>下地愛実 |                                      |
| 暗闇<br>11:15～12:00<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>横松怜加  |                                                   |                                        |                                                           | 10:40～11:10<br>アクア30<br>下地愛実      |                                      |
| 12:20～13:05                                            | ステップコンボⅡ45<br>渡辺美佐子                               | 12:00～12:45<br>ジャズダンス45<br>田畑幸一        | 12:00～12:45<br>短期有料<br>スクール                               |                                   | 11:30～17:30<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール |
| 13:25～14:10                                            | ステップ<br>ライト45<br>渡辺美佐子                            | 13:15～14:00<br>RITMOS<br>足立孝           | 13:20～14:05<br>★<br>ANTIGRAVITY<br>Rest<br>Miya           | 12:45～13:30<br>アクア45<br>小山文乃      |                                      |
| 暗闇<br>14:35～15:20<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>山本悠子     |                                                   |                                        | 14:35～15:20<br>★<br>ANTIGRAVITY<br>FunMix<br>Yuna         |                                   |                                      |
| 暗闇<br>15:45～16:30<br>POWER<br>RADICAL FITNESS<br>羽田将大  | 15:25～16:10<br>～Light～<br>Hot Yoga<br>ビギナー<br>横谷敦 | 15:40～16:40<br>開放時間                    |                                                           |                                   |                                      |
| 暗闇<br>16:55～17:40<br>MEGADANZ<br>KUMI                  | 16:45～17:30<br>Hot Yoga<br>ミドル<br>阪本美佳子           | 17:00～17:30<br>GRIT<br>横田秀康            |                                                           |                                   |                                      |
| 暗闇<br>18:00～18:45<br>LES MILLS<br>BODYJAM<br>川島麻里奈     | 18:00～18:45<br>Hot Yoga<br>リフレッシュ<br>柴田 有里江       | 18:00～18:45<br>短期有料<br>スクール            | 18:00～18:30<br>水中ウォーキング30<br>浜田浩之                         |                                   |                                      |
| 暗闇<br>19:10～19:55<br>UBOUND<br>RADICAL FITNESS<br>駒谷亜美 | 19:15～20:00<br>Hot Yoga<br>ビギナー<br>川島麻里奈          | 19:05～21:00<br>開放時間                    | 18:40～19:10<br>アクア30<br>浜田浩之                              |                                   |                                      |
| 閉館時間 21:30                                             |                                                   |                                        |                                                           |                                   |                                      |
| プログラム定員                                                |                                                   |                                        |                                                           |                                   |                                      |
| スタジオA                                                  | 40名                                               | 45名                                    |                                                           |                                   |                                      |
| スタジオB                                                  | 全て35名                                             |                                        |                                                           |                                   |                                      |
| スタジオC                                                  | 25名                                               | 30名                                    |                                                           |                                   |                                      |
| POWER HIPNESS                                          | A : 35名 B : 35名 C : 30名                           |                                        |                                                           |                                   |                                      |
| GRIT                                                   | A : 40名 C : 15名                                   |                                        |                                                           |                                   |                                      |
| ANTIGRAVITY                                            | C : 18名                                           |                                        |                                                           |                                   |                                      |
| プール                                                    | アクア・ミット : 28名 水中ウォーキング : 20名                      |                                        |                                                           |                                   |                                      |

|                                                           | 日曜日                                                  |                                                     |                                        |                                  |                                                  |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                                           | スタジオ                                                 |                                                     |                                        | プール                              |                                                  |
|                                                           | スタジオA                                                | スタジオB                                               | スタジオC                                  | フィットネスプール                        | スイミングプール                                         |
|                                                           |                                                      |                                                     | 9:00～10:20<br>開放時間                     |                                  | 8:30～9:15<br>ベビースイミング                            |
| 9:15～9:45                                                 | エアロスタート<br>竹内愛                                       | 9:25～10:10<br>～Light～<br>Hot Yoga<br>リフレッシュ<br>駒谷亜美 |                                        |                                  |                                                  |
| 10:05～10:50                                               | エアロビクス<br>コンボⅠ45<br>竹内愛                              | 10:30～11:15<br>Hot Yoga<br>ミドル<br>ヴェルデひとみ           |                                        | 9:50～10:20<br>水中ウォーキング30<br>山本彩海 |                                                  |
| 暗闇<br>11:10～11:55<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>小山田恵子     |                                                      |                                                     | 10:40～11:50<br>セーフティー<br>ボクシング<br>スクール | 10:30～11:15<br>アクア45<br>山本彩海     |                                                  |
| 暗闇<br>12:20～13:05<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>峰岸弘太郎       | 11:55～12:40<br>Hot Yoga<br>骨盤調整<br>山田由香              | 12:20～13:05<br>★<br>ANTIGRAVITY<br>FunBasic<br>Miya |                                        | 11:25～11:55<br>スイムスタート           | 12:00～13:00<br>中上級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※1コース使用 |
| 暗闇<br>13:30～14:15<br>LES MILLS<br>CXWORX<br>山本悠子          | 13:25～14:10<br>～Light～<br>Hot Yoga<br>ビギナー<br>SATOKA | 13:25～19:30<br>開放時間                                 |                                        | 13:05～13:35<br>クロール<br>プレス       |                                                  |
| 暗闇<br>14:45～15:30<br>ハイブリッド・<br>ボクシング<br>栗原美奈             | 14:45～15:30<br>パワーヨガ<br>45<br>SATOKA                 |                                                     | 13:45～14:30<br>アクア45<br>小澤菜緒           |                                  |                                                  |
| 暗闇<br>15:50～16:35<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>駒谷亜美      | 15:55～16:40<br>ChoreoSpirals<br>コロオスバイラル<br>栗原美奈     |                                                     |                                        |                                  |                                                  |
| 暗闇<br>16:55～17:40<br>FIGHT DO<br>RADICAL FITNESS<br>鳥居美紗恵 | 17:05～17:50<br>リラクソヨガ<br>45<br>萩原香                   |                                                     |                                        | 16:05～16:50<br>スピード&<br>ディスタンス   |                                                  |
|                                                           |                                                      |                                                     |                                        | 16:50～17:20<br>ミットシェイプ30<br>森裕子  |                                                  |
|                                                           |                                                      |                                                     |                                        | 17:30～18:00<br>アクア30<br>森裕子      |                                                  |
| 閉館時間 19:30                                                |                                                      |                                                     |                                        |                                  |                                                  |

## グループ プログラム参加について

- 2020年8月1日よりプログラム開始後の、スタジオ入場・プール入場（プログラムへの参加）は**お断り**とさせていただきます。
- HOTプログラム参加には**バスタオル**が必要です。
- 【スタジオプログラム】

**黄色** →黄色のプログラムは**WEB予約**プログラムになります。  
※WEBサービスよりご予約頂き入場時に  
インストラクターへスマートフォン画面を提示しご入場になります。

**その他** →前のクラス開始後からスタジオ前に**整列**  
※整列の番号が無くなり次第定員になります。  
※整列中の**場所取りはご遠慮ください**。

**ピンク** →Hot・Light 室温38℃、湿度65%

【プールプログラム】  
アクア→レッスン開始 **2時間前**にプールカウンターにて整理券配布。