

# Lesson Schedule

## 6月1日(水)~30日(木)

※6月28日(火)は休館日とさせていただきます。  
 ※スタジオ・ヨガスタジオのレッスンは全て予約制となります。  
 レッスン開始30分前に1階フロント前に予約表を掲示します。  
 ご自身のお名前を記入し、レッスンにご参加ください。  
 ※予告なく変更する事がございます。

6月	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00	9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN	
9:30				9:30~10:15 アクアピクス 川瀬			9:30~10:15 骨盤調整ヨガ 亀山					9:15~10:00 アクア ZUMBA MARIN		
10:00	9:30~10:15 バレトン SHIHO		10:00~10:45 リズム ピラティス 湯本		10:00~10:30 初級エアロ 浅井		10:30~11:15 シンプル エアロ 山内		10:00~10:45 リラックスヨガ 山口					
10:30		10:30~11:15 アクアピクス 内海				10:30~11:15 アクアZUMBA MARIN						10:30~11:15 ベリー フィットネス 古田		
11:00			<b>6/28休館日</b>			10:45~11:30 フラダンス 浅井								11:00~11:45 ZUMBA 内海
11:30										11:15~12:00 アクアピクス 山口				
12:00							11:30~12:15 リフレッシュ ヨガ 亀山 <b>HOT</b>					11:30~12:15 パラエティヨガ SHIHO <b>HOT</b>		
12:30	12:00~12:45 ボディメイク 高井		12:30~13:15 骨盤調整ヨガ 亀山	<b>内容変更</b>		12:15~13:00 ZUMBA 古田				12:00~12:45 太極舞 後藤				
13:00														
13:30	13:15~14:00 初級エアロ 菅原					13:15~14:00 かんたん エアロ 関屋			13:00~13:45 アクアピクス 小原					13:00~13:45 パラエティ
14:00			13:30~14:15 リンパ ドレナージュヨガ 亀山 <b>HOT</b>	<b>内容変更</b>								13:30~14:15 エアロピクス 山内		
14:30	14:15~15:00 ピラティス 菅原					13:45~14:30 アクアピクス 後藤								14:00~14:45 ヨガ 湯本 <b>HOT</b>
15:00			14:30~15:15 ラテンエアロ nako											
15:30						14:45~15:30 リラックスヨガ 森	<b>内容変更</b>							
16:00			16:00~16:45 姿勢改善ヨガ 土佐 <b>HOT</b>	<b>21日のみ</b>		15:45~16:30 バレトン 森	<b>内容変更</b>		15:15~16:00 初級エアロ 岡田			15:30~16:15 姿勢改善ヨガ 土佐 <b>HOT</b>	<b>18日25日のみ</b>	
16:30	16:15~17:00 姿勢改善ヨガ 土佐 <b>HOT</b> <b>NEW</b>													
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	18:30~19:15 ZUMBA 山崎													
19:30			19:00~19:45 パワーヨガ 山内			19:00~19:45 リラックスヨガ 岡田 <b>HOT</b>								
20:00	19:30~20:15 ストロング ネイション 後藤													
20:30			20:00~20:45 初級エアロ 山内			20:10~20:55 初級エアロ 後藤								
21:00														
21:30														
22:30 CLOSE トレーニングエリアのご利用は22:00までとなります														

20:00 CLOSE  
 (トレーニングエリアのご利用は  
 19:30までとなります)

21:30 CLOSE  
 (トレーニングエリアのご利用は  
 21:00までとなります)