

月-MON					TIME	水-WED					TIME	木-THU					TIME	金-FRI					
Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール		Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール		Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール		Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール	
	OSkyBeautyヨガ 9:15~10:15				<<10:00>>						<<10:00>>		OSkyBeautyヨガ 9:45~10:45					<<10:00>>					
★アクティブストレッチ 10:30~10:50 笹川				★アクアピクス 10:30~10:50 西村		★ストレッチ 10:30~10:50 西村					<<11:00>>					ベレーシックウォーキング 10:30~10:45		<<11:00>>					★ボールエクササイズ 10:30~10:50 鷺見
★ヨガ 11:00~11:45 大西					<<11:00>>	★ピラティス 11:00~11:30 西村				ベビー スイミング 11:00 ~ 12:15	<<11:00>>	★エンジョイジャンプ 11:00~11:30 笹川						<<11:00>>					★エアロピクス初級 11:15~11:45 鷺見
					<<12:00>>	★エアロピクス初級 11:45~12:30 仙賀					<<12:00>>	★ZUMBA30 11:55~12:25 笹川			水泳塾 12:00 ~ 13:00			<<12:00>>					★エアロピクス初級 12:15~12:35 西村
			※コンの貸し出し はありません		<<13:00>>	★健美操 12:45~13:30 関東		★シェイプライド 12:40~13:00 山崎				<<13:00>>	★コアリズム 12:45~13:15 伊藤		水泳塾 13:00 ~ 14:00			<<13:00>>					★ヨガ 12:15~13:00 松本
	★サスペンション 13:15~13:45 笹川		★フィンスイム 13:00~13:20 坂		<<14:00>>	★エアロボード初級 13:45~14:15 西村			ベレーシックウォーキング 13:15~13:30		<<14:00>>	★ワイルドアタック 13:30~14:00 笹川						<<14:00>>					OSkyBeautyヨガ 13:00~14:00
★エアロピクス初級 14:00~14:30 西村			★スイム500 14:10~14:30 藤谷		<<15:00>>						<<15:00>>	★リラックスフォーマー 14:15~14:35 笹川						<<15:00>>					★アクアピクス 14:30~14:50 鷺見
					<<16:00>>	★太極拳 15:30~16:15 長谷川				ジュニア スイミング 12:30~20:15	<<16:00>>							<<16:00>>					※25日確定！ 笹川Aとコラボ
					<<17:00>>						<<17:00>>							<<17:00>>					※25日のみ14:20~14:50
				ジュニア スイミング 15:30~20:15	<<18:00>>						<<18:00>>							<<18:00>>					★フラダンス 15:00~15:45 MINA ※11日休講
					<<19:00>>	★ラバーTR 18:40~19:00 藤谷					<<19:00>>							<<19:00>>					社交ダンス 【有料】
★エンジョイジャンプ 19:15~19:45 山崎					<<20:00>>	★ZUMBA45 19:15~20:00 西村					<<20:00>>	★サスペンション 19:00~19:30 山崎						<<20:00>>					★エンジョイジャンプ 19:30~19:50 藤谷
★エアロボード初級 20:00~20:30 山崎					<<21:00>>						<<21:00>>	★ヨガ 19:45~20:30 松本						<<21:00>>					★トレーニングタイム 20:10~20:30 藤谷
	OSkyBeautyヨガ 20:15~21:15				<<21:30>>		OSkyBeautyヨガ 20:15~21:15				<<21:30>>							<<21:30>>					★タフエアロボード 20:40~21:10 藤谷
		★シェイプライド 20:40~21:00 山崎												★シェイプライド 20:40~21:00 山崎									

【定員】Aスタジオ 27名 Bスタジオ 15名 ライドスタジオ 8名 レッスンプール 16名 アクアプール 20名 ※レッスンによって異なる場合があります

... 通常レッスン ※【れんらくアプリ】にて事前予約が可能
 ... 水泳塾 ※別途登録が必要となります
 ... SkyBeautyヨガ ※別途登録が必要となります(女性のみ事前予約・参加が可能です)

# レッスンスケジュール 2023-8/1~8/31 ※火曜日は毎週休館日

土-SAT					TIME	日-SUN					TIME	週替わりレッスン	祝日・短縮営業日		
Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール		Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール					
	○SkyBeautyヨガ 9:15~10:15		ジュニア スイミング 9:00~19:15		<10:00>				ジュニア スイミング 9:00~11:15		<10:00>	8/6(日)		8/11(金・祝) ※短縮営業日	
						<11:00>	★週替わりレッスン 10:30~10:50	○SkyBeautyヨガ 10:15~11:15				<11:00>	10:30~10:50 ストレッチ	鷺見 鷺見 鷺見 山崎	Aスタジオ 11:00~11:30 エアロビクス初級 11:45~12:15 ボールエクササイズ 12:30~13:00 リラックスフォーマー 18:45~19:15 タフエアロボード
★ラバーTR 10:30~11:00 西村						<12:00>	★週替わりレッスン 11:00~11:30			ベビー スイミング 11:00 ~ 12:15		<12:00>	11:00~11:30 エアロビクス初級 11:45~12:15 ボールエクササイズ 18:15~18:45 ※エアロボード初級		
						<13:00>	★週替わりレッスン 11:45~12:15					<13:00>	8/13(日)		Bスタジオ 18:00~18:30 サスペンション
★ヨガ 11:15~11:45 西村						<14:00>			★シェイプ ライド 12:20~12:40 藤谷			<14:00>	10:30~10:50 リラックスフォーマー 11:00~11:30 ヨガ 11:45~12:15 ZUMBA30 18:15~19:00 エアロビクス中級 ※泳法レッスン・アクアビクスはクローズ	笹川 笹川 笹川 濱崎	8/12(土) ※短縮営業日
						<15:00>				★平泳ぎ 初級 13:30~13:50 岩本		<15:00>	8/20(日)		Aスタジオ 11:00~11:30 ヨガ 11:45~12:15 エアロボード初級 13:00~14:00 ※ZUMBA60 18:15~19:00 ワイルドアタック45
★ZUMBA30 12:10~12:40 西村						<16:00>				★スイム500 14:00~14:20 藤谷		<16:00>	10:30~10:50 青竹ふみ 11:00~11:30 エアロビクス初級 11:45~12:15 ボールエクササイズ 18:15~19:00 エアロボード初中級	鷺見 鷺見 鷺見 濱崎	※短縮営業日は10:00~20:00 ※レッスンプールの利用時間は12:00~18:00 (土曜日は終日クローズ) ※SkyBeautyヨガは別紙参照 ※ZUMBA60は別途申請が必要です ※8/11(金)シニア・デイ会員は利用できません ※8/12(土)シニア会員12時まで利用可能
						<17:00>				★アクア ビクス 14:40~15:00 山口		<17:00>	8/27(日)		
★エアロボード 初中級 13:00~13:45 河内						<18:00>						<18:00>	10:30~10:50 アクティブストレッチ 11:00~11:30 タフエアロボード 11:45~12:15 マッスルビート 18:15~19:00 エアロビクス中級	山崎 山崎 山崎 濱崎	
						<19:00>						<19:00>			イベント情報
						<20:00>		★サスペンション 17:30~18:00 山崎				<20:00>			8/12(土)
						<21:00>	★週替わりレッスン 18:15~19:00 濱崎 ※8/6は代行					<21:00>			イベント名:【ZUMBA60】 担当:笹川
		★シェイプ ライド 18:20~18:40 藤谷				<21:30>						<21:30>			時間:13:00~14:00 場所:Aスタジオ
★マッスルビート 18:50~19:20 藤谷															定員:27名 参加費:1100円(税込)
															申込方法:れんらくアプリ内の 申込フォームより別途申請が必要です
★ワイルドアタック 19:35~20:05 山崎															
	○SkyBeautyヨガ 20:15~21:15			★クロール 初級 20:20~20:40 坂	ベビース ティック ウォーキング 20:15~20:30										

**レッスン予約開始日時**

7/25(火)午後8時~アプリ予約開始

**クラブ休館日**

8/14(月)・15(火)・16(水)