

7月 スタジオ・プールレッスンスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日
	メインスタジオ	プール	メインスタジオ	プール	メインスタジオ	プール	メインスタジオ	プール	メインスタジオ	プール	メインスタジオ	プール	メインスタジオ
9:00													
9:30												スイミングスクール プール利用できません	
10:00		アクアエクササイズ 10:00~青木	ストレッチ 9:45~石川☆		ストレッチ 9:45~出井☆		ストレッチポール 9:45~水野☆	アクアエクササイズ 10:00~青木	ストレッチ 9:45~水野☆				
10:30	るるんエアロ Juna ☆ 10:30~45分	はじめてクロール 10:45~青木	GROUP POWER ASUKA ☆ 10:30~60分		ローインパクト 出井 ☆ 10:30~45分	きれいに平泳ぎ 10:30~三鍋	GROUP groove RYU ☆ 10:30~60分	はじめて平泳ぎ 10:45~青木	ローインパクト 水野 ☆ 10:30~45分			スイミングスクール コース利用制限あり	
11:00													
11:30	新 GROUP ACTIVE RYU ☆ 11:30~60分	はじめて背泳ぎ 11:30~青木	BODY ATTACK Mac ☆~☆☆ 11:45~45分	きれいにバタフライ 11:30~青木	エアロコンディショニング Juna ☆ 11:30~45分	アクアエクササイズ 11:15~西之谷	やさしいヨガ 渡邊 ☆ 11:45~60分	きれいに背泳ぎ 11:30~出井	GROUP CENTERGY CHIVI ☆ 11:30~45分	はじめての水泳 11:30~菅原			
12:00													
12:30		きれいにクロール 12:30~出井		アクアエクササイズ 12:15~西之谷						アクアエクササイズ 12:15~出井			
13:00	変 ピラティス 甘粕 ☆ 13:00~45分		GROUP CENTERGY CHIVI ☆ 13:00~45分	はじめてクロール 13:00~出井	やさしいヨガ 渡邊 ☆ 13:00~45分		からだ引き締め Juna ☆ 13:00~45分		GROUP POWER ASUKA ☆ 13:00~45分	はじめてバタフライ 13:00~出井			
13:30													
14:00	変 ハワイアンフラ 甘粕 ☆ 14:00~45分		リラックスヨガ 石川 ☆ 14:00~60分	アクアビクス 13:45~出井	GROUP BLAST Mac ☆~☆☆ 14:00~45分		GROUP ACTIVE RYU ☆ 14:00~60分		リラックスヨガ 石川 ☆ 14:00~60分	アクアビクス 13:45~出井	土曜特別レッスン 14:00~ 30分~45分		日曜特別レッスン 14:00~ 30分~45分
14:30													
15:00											土曜特別レッスン 15:00~ 30分~60分 ※内容により変わります		日曜特別レッスン 15:00~ 30分~60分 ※内容により変わります
15:30													
16:00						スイミングスクール コース利用制限あり							
16:30													
17:00		スイミングスクール コース利用制限あり											
17:30						スイミングスクール プール利用できません							
18:00													
18:30			GROUP POWER Hiro ☆ 18:00~60分										
19:00													
19:30	GROUP CORE 19:15~Hiro☆		GROUP CENTERGY Mac ☆ 19:15~45分	スイミングスクール コース利用制限あり	コアパワーヨガ 石川 ☆ 19:30~45分	スイミングスクール コース利用制限あり	GO!GO!エアロ Juna ☆☆ 19:15~45分	スイミングスクール コース利用制限あり	GROUP CENTERGY CHIVI ☆ 19:15~60分	スイミングスクール コース利用制限あり			
20:00													
20:30	GROUP POWER Hiro ☆ 20:00~60分	はじめてクロール 20:45~西之谷	GROUP groove RYU ☆ 20:15~45分	アクアエクササイズ 20:45~脩平	GROUP CORE 20:30~Hiro☆	マスターズ 20:45~脩平	GROUP Fight Hiro ☆ 20:15~45分	アクアエクササイズ 20:45~菅原	GROUP POWER Mac ☆ 20:30~60分				
21:00													
21:30	GROUP BLAST Hiro ☆~☆☆ 21:15~45分		GROUP Fight Hiro ☆ 21:15~45分		BODY ATTACK Mac ☆~☆☆ 21:15~45分		GROUP CENTERGY Mac ☆ 21:15~45分						
22:00													
22:30													
23:00													
23:30													
24:00													

新 は新しくスタートしたレッスンです。
 変 は時間帯、内容、担当に変更があったレッスンです。
 プールレッスンは1日~28日で行います。
 (30日はレッスンを行いません)

7月度 土曜日・日曜日 レッスンスケジュール

曜 日	時 間	レッスン名	インストラクター
7月1日 日曜日	14:00~ 14:30	<i>ViPR Workout</i>	<i>Hiro</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Fight</i>	<i>Hiro</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Groove</i>	<i>RYU</i>
7月7日 土曜日	14:00~ 14:45	<i>Group Blast</i>	<i>Hiro</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Power</i>	<i>Hiro</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Fight</i>	<i>Hiro</i>
7月8日 日曜日	14:00~ 14:45	<i>BODY ATTACK</i>	<i>Mac</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Active</i>	<i>RYU</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Centergy</i>	<i>Mac</i>
7月14日 土曜日	14:00~ 14:45	<i>Group Centergy</i>	<i>Mac</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Blast</i>	<i>Mac</i>
	16:30~ 17:30	<i>BODY ATTACK</i>	<i>Mac</i>
7月15日 日曜日	14:00~ 14:45	スモールグループレッスン (事前予約制 7月7日~予約開始)	<i>Mac</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Power</i>	<i>ASUKA</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Centergy</i>	<i>Mac</i>
7月16日 月曜日 (海の日)	14:00~ 14:45	<i>Group Groove</i>	<i>RYU</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Fight</i>	<i>Hiro</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Blast</i>	<i>Hiro</i>
7月21日 土曜日	14:00~ 14:30	<i>ViPR Workout</i>	<i>Hiro</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Centergy</i>	<i>Mac</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Power</i>	<i>Hiro</i>
7月22日 日曜日	14:00~ 14:45	ローインパクト	水野
	15:00~ 16:00	<i>Group Groove</i>	<i>RYU</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Active</i>	<i>RYU</i>
7月28日 土曜日	14:00~ 14:45	ストリートダンス	<i>RYU</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Groove</i>	<i>RYU</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Active</i>	<i>RYU</i>
7月29日 日曜日	14:00~ 14:30	<i>Group Core</i>	<i>Hiro</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Blast</i>	<i>Hiro</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Fight</i>	<i>Hiro</i>

※レッスン内容・担当インストラクターは変更する場合があります。