

# 12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														9:00
9:30													スイミングスクール プール利用できません	9:30
10:00			ストレッチポール 9:45~水野☆		ストレッチ 9:45~ONE☆		ストレッチポール 9:45~水野☆		ストレッチポール 9:45~水野☆					10:00
10:30	はじめて背泳ぎ 10:00~青木						はじめて平泳ぎ 10:00~青木							10:30
11:00	るるんエアロ Juna ☆ 10:30~45分	アクアエクササイズ 10:45~青木	ローインパクト 水野 ☆ 10:30~45分		BODY ATTACK MATCH ☆~☆☆ 10:30~45分	はじめてクロール 10:30~三鍋	ハイインパクト 水野 ☆☆ 10:30~45分	アクアエクササイズ 10:45~青木	GROUP POWER Hiro ☆ 10:30~60分				スイミングスクール コース利用制限あり	11:00
11:30						アクアエクササイズ 11:15~三鍋								11:30
12:00	きれいにクロール 11:30~青木		GROUP ACTIVE RYU ☆ 11:30~60分	はじめてバタフライ 11:30~青木	エアロコンディショニング Juna ☆ 11:30~45分		やさしいヨガ 渡邊 ☆ 11:45~60分	きれいにバタフライ 11:30~出井	GROUP CENTERGY CHIVI ☆ 11:45~45分	はじめての水泳 11:30~菅原				12:00
12:30						きれいに平泳ぎ 12:00~出井								12:30
13:00	はじめて平泳ぎ 12:30~出井													13:00
13:30	ピラティス 甘粕 ☆ 13:00~45分	アクアエクササイズ 13:15~出井	GROUP CENTERGY CHIVI ☆ 13:00~45分	きれいに背泳ぎ 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 CORE 13:00~Hiro☆	はじめて背泳ぎ 13:00~出井			13:30
14:00														14:00
14:30	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 14:00~出井	ローインパクト 水野 ☆ 14:00~45分			GROUP ACTIVE RYU ☆ 11:30~60分		リラックスヨガ 石川 ☆ 14:00~60分	アクアビクス 14:00~出井			14:30
15:00														15:00
15:30													土曜特別レッスン 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	16:00
16:30													土曜特別レッスン 16:30~ 30分~60分 ※内容により変わります	16:30
17:00		スイミングスクール コース利用制限あり											日曜特別レッスン 16:30~ 30分~60分 ※内容により変わります	17:00
17:30														17:30
18:00														18:00
18:30														18:30
19:00														19:00
19:30	ViPR Workout 19:15~Hiro☆		GROUP CENTERGY ONE ☆ 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 ☆ 19:15~60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				19:30
20:00														20:00
20:30	GROUP POWER Hiro ☆ 20:00~60分		GROUP groove TO-MA ☆ 20:15~45分		GROUP CORE 20:30~Hiro☆		GROUP Fight TO-MA ☆ 20:15~45分	アクアエクササイズ 20:45~菅原	GROUP POWER TO-MA ☆ 20:30~60分					20:30
21:00														21:00
21:30	BODY ATTACK MATCH ☆~☆☆ 21:15~45分		GROUP Fight Hiro ☆ 21:15~45分		GROUP BLAST Hiro ☆~☆☆ 21:15~45分		GROUP CENTERGY ONE ☆ 21:15~45分							21:30
22:00														22:00
22:30														22:30
23:00														23:00
23:30														23:30
24:00														24:00

新 は新しくスタートしたレッスンです。  
変 は時間帯、内容の変更があったレッスンです。  
 プールレッスンは4週、1日から28日で行います。

# 12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
12月2日 土曜日	15:00~ 16:00	<i>Group Fight</i>	<i>Hiro</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Centergy</i>	<i>ONE</i>
12月3日 日曜日	15:00~ 16:00	<i>Group Active</i>	<i>RYU</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Blast</i>	<i>Hiro</i>
12月9日 土曜日	<b>MOSSA イベントレッスン開催 詳細は館内POPをご覧ください</b>		
12月10日 日曜日	<b>スタッフ研修の為 レッスンを休講とさせていただきます</b>		
12月16日 土曜日	15:00~ 16:00	<i>Group Blast</i>	<i>Hiro</i>
	16:30~ 17:15	<i>Group Groove</i>	<i>TO-MA</i>
12月17日 日曜日	<b>休 館 日</b>		
12月23日 土曜日 (天皇誕生日)	15:00~ 16:00	<i>Group Active</i>	<i>RYU</i>
	16:30~ 17:15	<i>Group Fight</i>	<i>TO-MA</i>
12月24日 日曜日	15:00~ 16:00	<i>Group Active</i>	<i>RYU</i>
	16:30~ 17:15	<b>BODY ATTACK</b>	<i>MATCH</i>
12月30日 土曜日	<b>休 館 日</b>		
12月31日 日曜日	<b>休 館 日</b>		

※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。