

	月			火			水			木		
	STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA	STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA	STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA	STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA
10:00	10:10~10:20 ラジオ体操			10:10~10:20 ラジオ体操			10:10~10:20 ラジオ体操			10:10~10:20 ラジオ体操		
11:00	10:30~11:00 かんたんエアロ30 (陣内)		10:30~11:10 (10:25迄受付可能) アクアエクササイズ'40 (嶋崎)	10:30~11:30 足もみ&ヨガ'60 (森谷)	10:50~11:20 週替わりプログラム	10:30~11:30 平泳ぎ+クロール <<泳法会員のみのみ>> (竹内)	10:30~11:15 バランス コーディネート'45 (畠山)		10:30~11:00 (10:25迄受付可能) 水中ウォーク'30 (廣島)	10:30~11:00 あへあほエアロ30 (川崎)		
12:00	11:15~12:15 コンディショニング'60 (Junko)	11:30~12:30 (11:20迄受付可能) リンパドレナージュ'60 (Mao)	11:30~12:15 スキルアップスイム'45 (伊藤)	11:45~12:30 RMX'45 (石山)	11:35~12:35 (11:25迄受付可能) テントヨガ'60 (Mariko)	11:45~12:15 (11:40迄受付可能) ツールde アクアウォーク'30 (竹内)	11:30~12:15 STEP'45 (三浦香織)		11:10~11:40 スイート'30 (廣島)	11:15~11:45 STEP'30 (川崎)	11:00~12:00 (10:50迄受付可能) バランス+αヨガ'60 (平川)	11:00~11:30 ピキナス'45 (竹内)
13:00	12:30~13:20 エアロ50 (賀数)	12:45~13:30 (12:35迄受付可能) くびれ美人+α'45 (酒井)	12:30~13:00 (12:25迄受付可能) 水中運動'30 (伊藤)	12:45~13:15 エアロ30 (西)	12:50~13:35 (12:40迄受付可能) 陰陽ヨガ'45 (酒井)	13:00~13:30 (12:55迄受付可能) アクアエクササイズ'30 (廣島)	12:30~13:30 健美操'60 (竹中)		12:00~13:00 (11:50迄受付可能) エクササイズ'60 (上條)	12:00~13:00 ピラティス'60 (Keiko)	12:20~12:50 ホットストレッチ	12:20~13:05 (12:15迄受付可能) アクアダンス'45 (平川)
14:00	13:30~14:30 RMX'60 (中安)	13:45~14:45 (13:35迄受付可能) ダイエット テントヨガ'60 (Kao)	12:30~13:00 (12:25迄受付可能) 水中運動'30 (伊藤)	13:25~14:05 エアロ40+ (西)	13:50~14:35 (13:40迄受付可能) ビューティー+α'45 (Moana)	13:40~14:10 初級平泳ぎ (廣島)	13:45~14:30 ZUMBA'45 (岩岬)		13:20~14:05 (13:10迄受付可能) リフレッシュ+α'45 (Yukiko)	13:15~14:05 姿勢改善'50 ~ウェーディング~ (五郎部)	13:30~14:15 (13:20迄受付可能) メリハリボディ'45 (Hiro)	13:20~14:05 フィニッシュ'45 (竹内)
18:00	18:15~18:45 バランス'30 (桑原)	18:30~19:30 (18:20迄受付可能) ダイエット+α'60 (Moana)	18:45~19:15 (18:40迄受付可能) アクアエクササイズ'30 (植村)	14:20~15:20 ベニツクハレ'60 (上條)	19:15~20:00 (19:05迄受付可能) アノミック 骨盤'45 (齋藤)	14:20~15:05 フィニッシュ'45 (佐藤)		14:20~15:05 (14:10迄受付可能) アロマ'45 (竹内)	13:30~14:30 ハタライ+α'60 <<泳法会員のみのみ>> (伊藤)	14:15~15:00 バランス改善'45 ~ハレルス~ (吉川)	14:30~15:00 コア'30 (上條)	
19:00	19:00~19:30 CORE'30 (森竹)	19:45~20:45 (19:35迄受付可能) 小顔美人'60 (Harr)	19:30~20:00 初級背泳ぎ (植村)	18:15~19:05 青竹ベニツクハレ'50 (木下)	20:15~21:15 (20:05迄受付可能) リンパドレナージュ'60 (Airi)	18:30~19:00 初級背泳ぎ (森竹)	18:30~19:30 リラックス'60 (Mao)		18:15~19:00 (18:05迄受付可能) 陰陽'45 (酒井)	18:30~19:30 シェイプ+α'60 (木下)	18:30~19:15 (18:20迄受付可能) ビューティー スタイル'45	18:40~19:20 ピキナス'45 (森竹)
20:00	19:45~20:45 fight'60 (桑原)			19:15~20:15 ZUMBA'60 (石山)		19:05~20:05 マスターズ'45 (森竹)	19:45~20:15 CORE'30 (植村)		19:15~20:15 (19:05迄受付可能) Heat+α'60 (森谷)	19:45~20:45 fight'60 (泉)	19:30~20:30 (19:20迄受付可能) 四季'60 (Rioka)	19:30~20:15 フィニッシュ'45 (森竹)
21:00						20:15~21:15 <<泳法会員のみのみ>> 平泳ぎ+クロール (森竹)		20:30~21:15 (20:20迄受付可能) くびれ美人+α'45 (Harr)			20:45~21:30 (20:35迄受付可能) ベニツクハレ'45 (五郎部)	

	金		
	STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA
10:00	10:10~10:20 ラジオ体操		
11:00	10:30~11:15 fight'45 (桑原)		10:30~11:00 (10:25迄受付可能) かんたんエアロ'30 (竹内)
12:00	11:30~12:15 ボディワーク'45 (木下)	11:15~12:15 (11:05迄受付可能) アロマリフレッシュ'60 (Kaname)	11:15~11:45 初級背泳ぎ (竹内)
13:00	12:40~13:20 バランス'40 (竹中)	12:30~13:15 (12:20迄受付可能) むくみスッキリ 美脚'45 (木下)	12:10~12:50 (12:05迄受付可能) アクア'40 (鈴木)
14:00	13:40~14:00 ウェスト'20 (岩岬)	13:30~14:15 (13:20迄受付可能) ビューティー スタイル'45 (Kao)	13:00~14:00 クロール <<泳法会員のみのみ>> (竹内)
18:00	18:30~19:15 ZUMBA'45 (三浦瑞江)	18:30~19:30 (18:20迄受付可能) アロマリフレッシュ'60 (五郎部)	18:30~19:00 ピキナス'30 (泉)
19:00	19:30~20:30 RMX'60 (Ryo)	19:45~20:30 (19:35迄受付可能) メリハリボディ'45 (Harr)	19:15~19:45 初級クロール (泉)
20:00	20:40~21:10 インテグレート ワーク'30 (Ryo)	20:45~21:30 (20:35迄受付可能) 快眠リフレッシュ'45 (Kaori)	

	土		
	STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA
10:00			
11:00	10:45~11:45 RMX'60 (三浦香織)	11:00~12:00 (10:50迄受付可能) 陰陽'60 (富樫)	10:30~11:15 (10:25迄受付可能) アクアシェイプ'45 (野口)
12:00	12:00~13:00 エナジー+α'60 (木下)	12:15~13:15 (12:05迄受付可能) 体質改善'60 (Airi)	11:30~12:00 水慣れ'30 (泉)
13:00	13:15~13:45 バランス'30 (植村)	13:30~14:15 (13:20迄受付可能) リフレッシュ+α'45 (Moana)	13:00~14:00 背泳ぎ+クロール <<泳法会員のみのみ>> (森竹)
14:00	14:00~14:50 青竹ボディメイク'50 (森谷)		14:15~14:55 (14:10迄受付可能) ウォーク'40 (平川)
15:00	15:10~15:55 体調改善体操'45 (高橋 渉)	15:45~16:45 (15:35迄受付可能) Heat+α'60 (Mizuho)	15:15~16:15 マスターズ'45
16:00	16:10~17:00 巡り'50 (川壱)		
17:00		17:00~18:00 (16:50迄受付可能) 快眠 リラックス'60 (Mizuho)	
18:00	18:15~19:15 RMX'60 (川壱)		

	日		
	STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA
10:00			
11:00	10:30~11:00 リンパストレッチ'30 (川壱)		
12:00	11:10~12:10 ウェーディング'60 (湊)	11:30~12:00 週替わりプログラム	11:45~12:15 (11:40迄受付可能) ツールde アクアウォーク'30 (植村)
13:00	12:25~13:15 からだずつき'50 (湊)	12:15~13:15 (12:05迄受付可能) ベニツクハレ'60 (畠山)	12:30~13:00 初級クロール (森竹)
14:00	13:30~14:30 ZUMBA'60 (三浦香織)	13:30~14:15 (13:20迄受付可能) メリハリボディ'45 (Kaname)	13:15~13:45 スキルアップ'30 (森竹)
15:00		14:50~15:50 (14:40迄受付可能) 陰'60 (三浦)	14:00~14:45 フィニッシュ'45 (植村)
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			

3階HOTスタジオ週替わりプログラム

- ☆火曜日
 - 3日 体幹トレーニング
 - 10日 ホットストレッチ
 - 17日 体幹トレーニング
 - 24日 ホットストレッチ
 - 31日 体幹トレーニング
- ☆日曜日
 - 1日 体幹トレーニング
 - 8日 ホットストレッチ
 - 15日 体幹トレーニング
 - 22日 ホットストレッチ
 - 29日 体幹トレーニング

ホットチケット会員様へ

ホットスタジオの週替わりなど30分のレッスンを受講される際も、チケットが1枚消化されますので、ご注意ください。

AQUALレッスン・フィニッシュ・HOTヨガはご予約制となっております。なお、HOTスタジオは、予約不要で全会員様が受講可能です。(ヨガマットに敷くバスタオルをお持ちください)

OCTOBER						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9 体育の日	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20 メンテナンス日	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

10月9日 (月) 祝日プログラム



STUDIO

10:10~10:20
ラジオ体操

10:30~11:00
かんたんエアロ30
(陣内)

11:15~12:15
コンディショニングヨガ60
(Junko)

12:30~13:15
👉 ZUMBA 45
(岩岬)
(定員40名)

13:30~14:15
RMX 45
(中安 & 川埜)
(定員40名)

14:30~15:15
fight45
(桑原 & 泉)
(定員40名)

15:30~16:00
CORE 30
(森竹 & 植村)
(定員30名)

HOTSTUDIO

11:30~12:30
(11:20迄受付可能)
リンパデトックスヨガ60
(Mao)

12:45~13:30
(12:35迄受付可能)
くびれ美人+αヨガ45
(酒井)

13:45~14:45
(13:35迄受付可能)
ダイエット
デトックスヨガ60
(Kao)

定員35名!!

16:30~17:15
(16:20迄受付可能)
Hardなトレーニング
& ヨガ45
(上條)

AQUA

10:30~11:15
(10:25迄受付可能)
フィンスイム45
(森竹 & 泉)

11:30~12:15
スキルアップスイム45
(伊藤)

12:30~13:00
(12:25迄受付可能)
水中運動30
(伊藤)

13:15~13:45
初級バタフライ
(伊藤)

レスントライアスロン開催!!



マークの付いた
レッスンのうち3レッスン受講されると
景品を差し上げます!!
スタンプシートは、当日、ジム、プールにて
配布致します。

は、フロントにてご予約制になります。