

	月曜日			火曜日			水	木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:00		ラララ			ラララ		休館日		ラララ			ラララ								9:00
30	モーニング ストレッチ 9:30 (20分) スタッフ★	ラララ サーキット① 9:15~10:15 (60分)		モーニング ストレッチ 9:30 (20分) スタッフ★	ラララ サーキット① 9:15~10:15 (60分)			有料 RITMOS 9:50 (60分) Naomi★★ 要申込	ラララ ワク楽体操① 9:15~10:15 (60分)		モーニング ストレッチ 9:30 (20分) スタッフ★	ラララ 姿勢改善 ストレッチ① 9:15~10:15 (60分)		モーニング ストレッチ 9:30 (20分) スタッフ★						30
10:00				先着順にて 25名 9:00よりチケット を配布します。	ラララ				ラララ	水中ウォーキング 10:30 (30分) スタッフ★	エアロ初級 10:30 (30分) スタッフ★	ラララ サーキット ライト② 10:30~11:30 (60分)	内容変更 スイム入門 10:30 (45分) 青野★	エアロ中級 10:15 (45分) 坂本 ★★~★★★			エアロ中級 10:15(45分) 岩下★★			10:00
30	エアロ中級 10:15 (45分) 角田★★	ラララ 姿勢改善 ストレッチ② 10:30~11:30 (60分)	水中ウォーキング 10:45 (30分) スタッフ★	ヤムナボディ ローリング 10:30 (45分) ハ木★ 先着25名	ラララ フィット② 10:30~11:30 (60分)	アクアビクス 10:30 (30分) 高山★		エアロ中級 11:00 (40分) 古澤★★	ラララ 筋コン簡コン ② 10:30~11:30 (60分)	2コース定員20名	グループフォーム アドバイス 11:15 (60分) 村上★	ラララ サーキット ライト② 10:30~11:30 (60分)	内容変更 スイム入門 10:30 (45分) 青野★							30
11:00	キレイBody 11:20 (20分) 高橋★		時間変更			有料				有料			内容変更							11:00
30			スイム入門 11:30 (45分) スタッフ★			グループフォーム アドバイス 11:15 (60分) 村上★					リラククス ヨガ 11:40(45分) 津田★		内容変更 スイム4泳法 11:30 (45分) 青野★★							30
12:00	リラククス ヨガ 12:00(45分) 原田★		1コース定員15名	ヤムナフット 12:15 (20分) ハ木★		1コース定員15名		ピラティス 12:00 (45分) 古澤★	ラララ	内容変更		ラララ	スイム中級 12:30 (45分) 青野★★	3月: MIX 4月: 上半身				お腹引き締め 12:00 (20分) スタッフ★		12:00
30		ラララ	時間変更		ラララ	時間変更						ラララ	スイム中級 12:30 (45分) 青野★★							30
13:00		サーキット& 姿勢シャキーン③ 12:45~13:45 (60分)	1コース定員15名		ラララ サーキット③ 12:45~13:45 (60分)	1コース定員15名		筋コン簡コン 13:00 (30分) スタッフ★	ラララ 姿勢改善 ストレッチ③ 12:45~13:45 (60分)	1コース定員15名	フィットネス フラ 13:15 (45分) 川西★	ラララ サーキット③ 12:45~13:45 (60分)	1コース定員15名				リラククス ヨガ 13:00(45分) 海野★			13:00
30			時間変更	お腹引き締め 13:30 (20分) スタッフ★				3月: 上半身 4月: 下半身	ラララ			ラララ								30
14:00	ボールストレッチ 14:00 (30分) スタッフ★	ラララ サーキット ライト④ 14:00~15:00 (60分)	1コース定員15名		ラララ 筋コン簡コン ④ 14:00~15:00 (60分)			ハビバス (バレエストレッチ) 14:00 (45分) 小林★	ラララ サーキット④ 14:00~15:00 (60分)			ラララ ワク楽体操④ 14:00~15:00 (60分)		ボールストレッチ 14:00 (30分) スタッフ★						14:00
30											ムービング ヨガ 14:30 (45分) 森上★									30
15:00	健美操 15:00 (45分) 木脇★				水中ウォーキング 15:00 (30分) スタッフ★	2コース定員20名											アクアビクス 15:30 (30分) 伊藤★			15:00
30																				30
16:00			子ども水泳教室		子ども水泳教室															16:00
30			幼児クラス 15:45~16:45 (60分) 1コース使用	子どもスクール スポーツ教室 幼児クラス 16:10~17:10 (60分)		幼児クラス 15:45~16:45 (60分) 1コース使用					チアダンス キッズクラス 16:30~17:20 (50分)			有料 ミズノダンス スクール B.T. DANCE 16:00~17:30 (90分) 体験価格: 500円						16:00
17:00																				17:00
30			子ども水泳教室		子ども水泳教室															30
18:00			小学生クラス 17:10~18:15 (65分) 2コース使用	子どもスクール スポーツ教室 小学生クラス 17:30~18:30 (60分)		小学生クラス 17:10~18:15 (65分) 3コース使用														18:00
30																				30
19:00																				19:00
30				パワーヨガ 19:00 (45分) 黒岩 ★★~★★★		スイム初中級 18:45 (45分) 山口★★		エアロ中級 19:00 (45分) 岩下★★		スイム トレーニング 19:00 (45分) スタッフ★★★	ボディメイク 18:50(45分) 野間 ★★~★★★									30
20:00	ヤムナ 20:00 (45分) 高橋★			有料 ストリートダンス 20:00 (60分) 毛利				リズム& アイソレーション 20:00 (45分) YUUKI★												20:00
30																				30
21:00																				21:00
30																				30

●水泳レッスン:有料クラスは60分となります
●水泳レッスン:レッスン時間、スタート時間に変更となっているクラスがあります

レッスンの定員について
スタジオレッスン: 25名 スイムレッスン: 15名
水中ウォーキング: 20名 アクアビクス: 25名
※先着順にてチケットをお取りください。

スタッフの体調管理
 スタッフの感染予防
 教室・スクール内での衛生管理

消毒
 換気
 筋コンディショニング系
 有酸素系

コンディショニング系
 リラックス系
 スイム系
 有料: 有料教室

ラ: ラララ プログラム