



2024年 10月 葵の森店

	月			火			水			木	金			土			
	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	1日 10:00~10:50 ※4コース使用	studio A	studio B	2日・9日 10:00~11:20 ※4コース使用		studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL	
9:30		9:40~(15) モーニングストレッチ			9:40~(15) モーニングストレッチ			9:40~(15) モーニングストレッチ			9:40~(15) モーニングストレッチ			9:10~(15) モーニングストレッチ			選 手 育 成
10:00					10:05~(15) タルエクササイズ			10:05~(20) コアエクササイズ			10:05~(30) ピラティス30			9:30~(20) コアエクササイズ			
10:30	10:10~(45) スローリンパ ドレナーージュ45 望月	10:15~(45) ヨガ45 岡部 夏実		10:15~(45) リズムエクササイズ 渡辺 多美代	10:30~(20) ポールエクササイズ	10:30~(30) 水中らくら運動 小林	10:00(45) ハタヨガ 爾	10:35~(15) ポティメキング	10:00~(45) はじめてパタライ 小澤		10:15~(45) エキサイトボクシング 小林 涼	10:30~(30) アクアピクス 望月	10:00~(45) ヨガ45 chihoko	10:00~(30) BRT AYANO	10:15~(20)★ チルドレン 小澤		
11:00					11:10~(30) やわらか 柔軟ストレッチ	11:10~(30) アクアピクス COCO		11:05~(20) リズム青竹	11:00~(30) アクアピクス 小澤		11:15~(30) 全身シェイプ 小林 涼	11:30~(45) UBOUND 小澤	11:00~(45) ZUMBA AYANO	5日 大路 仁香	10:45~(45) はじめて平泳ぎ 金井		
11:30	11:15~(45) パレト45 畔柳 幸奈	11:15~(45) トータルボディ コンディショニング 青山 勝二	11:15~(30) 水中らくら運動 大石	11:15~(45) ZUMBA 渡辺 多美代	29日 コラボレッスン! 詳細は別紙にて		11:15~(45)★ フィットパーン エアロ45 橋村 典枝		11:40~(30) はじめてプール 坂口		12:00~(45) ハタヨガ 爾	12:30~(60)★ 矯正クロール & かこよく泳法 中山・齋藤	12:00~(45) ピラティス45 伊藤 エミ	12:00~(45) UBOUND 小澤			
12:00			12:00~(45) 入門クロール 石川	12:15~(45) からだリセット エクササイズ 青山 雅代	12:15~(45) ヨガ45 COCO	12:15~(45) はじめてクロール & enjoyクロール 岡村・萩山	12:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝	12:30~(45) はじめて背泳ぎ 中山				13:00~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝	13:00~(45) 小澤				
12:30	12:15~(45) おなかひきしめ 畔柳 幸奈	12:15~(30) ヨガキョツと 小林		13:15~(45) リラクゼーション ストレッチ 青山 雅代	13:15~(45) コンディショニング 小澤	13:15~(60)★ すいすい平泳ぎ & かこよく泳法 石川・坂口	13:15~(45) リニューアル 小澤					13:40~(50) はじめて平泳ぎ 西ヶ谷	14:00~(45) ベネシップ エアロ45 小澤				
13:00																	休 館 日
13:30	13:15~(30) はじめてエアロ30 澤田 絵美			14:15~(20) 脳エクササイズ	14:15~(45) フラダンス 橋詰 幸子	14:15~(45)★ 初中級エアロ45 鈴木 祐子		14:15~(45) 水中リズムストレッチ 小林									
14:00	14:00~(30) はじめてステップ30 澤田 絵美																
14:30	14:45~(45) やさしいヨガ45 坂本 純子																
15:00			14:50~ 子ども スイミング スクール	14:45~ VELTEX SHIZUOKA	14:50~ 子ども スイミング スクール	15:15~(45) ピラティス45 sana		15:15~(45) 子ども スイミング スクール									
15:30																	
16:00	16:00~ キッズダンス																
17:00																	
18:00																	
19:00																	
19:30	19:30~(45) UBOUND 小澤	19:30~(45) ZUMBA 杉山 健		19:20~(45) ヨガ45 高野 由美	19:15~(45) ポルゴブラ45 朝倉 南美		19:15~(45) UBOUND 石川	19:15~(45) チルドレン コンディショニング 大原 知子				19:15~(45) エキサイトボクシング 小林 涼	19:15~(45) ZUMBA 杉山 健	19:15~(45) 女性限定 ヨガ45 高野 由美			
20:00																	
20:30	20:30~(45) FIGHT DO 杉山 健	20:30~(30) ピラティス30 小澤		20:15~(45)★ 初中級エアロ45 朝倉 南美	20:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝	20:45~(45) はじめてパタライ 金井	20:15~(45) ZUMBA YUKI	20:15~(30) 美尻トレ				20:15~(45) チアダンスコース チアダンスコース	20:00~(45)★ enjoy! swimming 坂口				
21:00																	
21:30		21:20~(30) UBOUND 小澤															
22:00																	
22:30	ジム・フール・アクアフールのご利用は 22:30 までとなります																
23:00	23:00 閉館 月~金曜日 営業時間 9:30~23:00																

日曜日・祝日レッスンは、裏面、または別紙をご覧ください！

日曜・祝日の営業時間
9:00~20:00
ジム・フール・アクアフール
ご利用は 19:30 まで
20:00 閉館

※諸事情によりレッスン内容、担当は変更になる場合があります。
 ※レッスンへの参加は開始時間をご確認ください。開始10分以降の参加はご遠慮ください。
 📌 マークの付いているプログラムは初めての方向けのクラスとなります。
 ★ マークの付いているプログラムはレッスンに慣れた方向けのクラスとなります。