



**2024年 Halloween week 葵の森店**  
10/25(金)~10/30(水)

	28日(月)			29日(火)			30日(水)			木	25日(金)			26日(土)			27日(日)		
	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL		studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL		studio A	
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						
10:00					10:05~(15) タムエクササイズ			10:00(45) ハタヨガ 蘭			10:05~(20) コアエクササイズ		10:00~(45) はじめてバクワイ 小澤						
10:30	10:10~(45) スローリッパ ドレナー・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) 水中くらく運動 小林					10:35~(15) ボディメイク		10:15~(45) エキサイトボクシング 小林 涼	10:05~(30) ピラティス30 大石	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)★ チャレンジ 小澤	
11:00											11:05~(20) リズム青竹		11:00~(30) アクアピクス 小澤			11:00~(45) ZUMBAコラボ AYANO & 渡辺多美代		10:45~(45) はじめて平泳ぎ 金井	
11:30	11:15~(45) パレトン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) 水中くらく運動 大石	11:15~(45) ZUMBAコラボ 渡辺多美代 & AYANO	11:10~(30) やわらか 柔軟ストレッチ	11:10~(30) アクアピクス COCO		11:15~(45)★ フットバーン エアロ45 橋村 典枝					11:15~(30) 全身シェイプ 小林 涼	11:30~(30) カダ・エロ・ハル 望月					
12:00			12:00~(45) 入門クロール 石川										11:40~(30) はじめてプール 坂口			12:00~(45) ピラティス45 伊藤 エミ	12:00~(45) LAOUND 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		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) はじめて青泳ぎ 中山		12:30~(60)★ 矯正クロール & かっこよく泳法 中山・齋藤				
13:00																			
13:30	13:15~(30) はじめてエアロ30 澤田 絵美			13:15~(45) パレトン & 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 & かっこよく泳法 石川・坂口	13:15~(45) スローリッパ ドレナー・ジュ45 小澤						13:00~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝			13:00~(45) スローリッパ ドレナー・ジュ45 小澤		12:45~ 18:40 子ども スイミング スクール	
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			14:15~(20) 脳トレエクササイズ	14:15~(45) フラダンス 橋詰 幸子		14:15~(45)★ 初級エアロ45 鈴木 祐子						14:15~(45) 水中リズムストレッチ 小林		13:50~21:20	14:00~(45) ベージュ エアロ45 小澤			
15:00			14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	14:45~ 19:15 VELTEX SHIZUOKA		14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	15:15~(45) ピラティス45 sana						14:50~21:20 子ども スイミング スクール			15:00~(20) コアエクササイズ			
15:30																			
16:00	16:00~ キッズダンス																		
17:00				キッズ チアダンス スクール															
18:00																			
19:00																			
19:30	19:30~(45) LAOUND 小澤	19:30~(45) ZUMBA 杉山 健		19:20~(45) ヨガ45 高野 由美	19:15~(45) ポルポプラ45 朝倉 南美			19:15~(45) LAOUND 石川			19:15~(45) ホリデイエクササイズ 大原 知子					18:15~(45) FIGHT DO 杉山 健	19:15~(45) ZUMBA 杉山 健	19:15~(45) 女性限定 ヨガ45 Kanae	
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			20:15~(45) ZUMBA YUKI			20:15~(30) 美尻トレ								
21:00						20:45~(45) はじめてバクワイ 金井													
21:30		21:20~(30) LAOUND 小澤						21:15~(45) ヨガ45 AYAMI											
22:00																			
22:30																			
23:00	ジム・プール・アクアプールのご利用は 22:30 までとなります																		
	23:00 閉館 月~金曜日 営業時間 9:30~23:00																		

※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。

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