

スタジオレッスンスケジュール				2025、1月～		変更レッスン		→1月より名称・時間等が変更となるレッスンで				名		→定員制のレッスンになります		イマジンフィットネス			
時間	火		水		木		金		土		日		月	M					
	TUESDAY		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday		Sunday								
	第1スタジオ	第2スタジオ・5 0 mプール	第1スタジオ	第2スタジオ・5 0 mプール	第1スタジオ	第2スタジオ・5 0 mプール	第1スタジオ	第2スタジオ・5 0 mプール	第1スタジオ	第2スタジオ・5 0 mプール	第1スタジオ	第1スタジオ							
10:00		50Mプール																	
30	10：10～10：50 初級エアロ（40） 大島 由樹	10：15～10：55 やさしいアクア（40） 田中 美穂	10：10～10：50 はじめてエアロ& コンディショニング（40） 佐藤 智美	10：15～10：45 水中ウォーキング SS スタッフ	10：10～10：55 ストレッチ& チェア/青竹（45） 古賀 万理	1・3・5週目 → チェア 2・4週目 → 青竹		10：10～10：50 はじめてエアロ（40） 佐藤 智美		10：10～10：50 初・中級ステップ(40) 渡辺 勇介 30名	10：10～10：55 ZUMBA（45） 泉 明子					休館日			
11:00																			
30	11：10～11：50 ヨーガ(40) 大島 由樹		11：10～11：50 ZUMBA（40） 佐藤 智美		11：10～12：00 中級エアロ（50） 古賀 万理			11：10～11：50 シンブルステップ& 楽しくコンディショニング 佐藤 智美 30名	11：10～11：50 太極拳（40） 倉重 たかこ	11：10～11：55 ダンスコンディショニング &ストレッチ（45） 古賀 智子	11：10～11：55 UBOUND（4 5） 泉 明子 23名								
12:00																			
30	12：35～13：15 フットケア（40） 姉川 奈美		12：30～12：50 美姿勢エクササイズ（20） 永峯 政樹			12：15～12：55 楽しくアクア&筋トレ（40） 田中 美穂		12：10～12：50 マットサイエンス（40） 古賀 智子	12：15～12：45 水中ウォーキング（30） SS スタッフ										
13:00			13：00～13：30 UBOUND(30) 永峯 政樹 23名		13：10～14：10 ヨーガ（60） 大鶴 良子			13：05～13：45 初級エアロ(40) 村井 知佐子	↑2 5 mプールで実施		13：00～13：30 ピラティス ARISU	13：00～13：50 中級エアロ(50) 中田 春花							
30	13：30～14：00 はじめてSTEP（30） 姉川 奈美 30名																		
14:00			14：00～14：50 中級エアロ（50） 中田 春花			14：15～14：45 水中ウォーキング（30） SS スタッフ		14：00～15：00 ファシアピラティス(60) 片山 由美子 30名		13：45～14：30 UBOUND(45) ARISU 23名		14：20～15：20 ヨーガ（60） 中田 春花							
30	14：30～15：30 ボディ・シェイプ(60) 村井 知佐子		15:10～16:00 ボールリリース（50） 西野 真子 30名		14：30～15：20 MEGADANZ（50） 稲富 佳代	14：30～15：00 健康体操（30） スタッフ					14：50～15：50 ヨーガ（60） 大鶴 良子								
15:00					15：35～16：20 UBOUND(45) 泉 明子 23名														
16:00								16：00～16：40 美姿勢エクササイズ（40） 下村 竜太			18：00～19：00 ボディシェイプ・エアロ（60） 中田 春花								
16:30	怪我防止のため、2024年7月より全クラス レッスン開始後の途中入室はお断りいたします。																		
17:00					18：30～19：20 体幹 ジョイントコンディショニング（50） 森田 浩平														
17:30																			
18:00																			
19:00																			
30	19：15～19：55 OXIGENO（40） 麻植 由香理		19：10～19：50 初・中級ステップ(40) 村井 知佐子 30名		19：40～20：40 楽しくエアロ(60) 大島 由樹	19：40～20：30 フリースタイルダンス（50） 森田 浩平		19：10～19：50 疲労回復ストレッチ（40） 下村 竜太		19：40～20：30 MEGADNZ（50） 稲富 佳代									
20:00																			
30	20：05～20：50 FIGHT DO(45) 麻植 由香理		20：00～20：40 初・中級エアロ（40） 村井 知佐子																
21:00																			
	初心者向け	基本動作を習得するなど、初めての方におすすめ。 ストレッチなど、身体を調整するレッスンもあります。		初級者向け	初めての方も参加可能です。ステップや方向変換、回転などの 複雑な動きが含まれたレッスンです。継続的な参加がおすすめです。			中級者向け	ステップや方向変換、回転などが複雑になり、 活動量も多いレッスンになります。継続的な参加がおすすめです。										
				定員制 （UBOUND 23名 ステップ・ボール30名 チェア/青竹30名）				スイミング成人コース（泳法指導）ゴールド会員のみ 火・水・木・金曜⇒①11：00～12：00 ②19：00～20：00 土曜⇒①11：00～12：00 ②18：30～19：30 ☆テクニクⅠ（初級）⇒①は毎日実施 ②は水・金 ☆テクニクⅠ・Ⅱ⇒①は2 5 mプールで実施											
○インストラクターの都合により変更となる場合があります。 ○休講・代行の連絡はマイページでお知らせしております。登録をお願いします。				○レッスンに参加するには⇒ナンバーカードをとる⇒インストラクターにカードを渡す。 ○ナンバーカードはレッスン開始1時間前に設置します。1人1枚、ご自身の分のみお取りください															