

# 2022年8月 特別プログラムタイムテーブル

8/8(月)			8/9(火)			8/10(水)(振替営業)			8/11(木・祝)			8/12(金)			8/13(土)~8/15(月)					
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 リラックス ストレッチ 9:20~9:50 山本 定員32名						9:20~10:00 鋼治 35 min 動 9:40~10:15 池田			9:35~10:10 大西 35 min 燃 10:00~10:35 齊藤			9:50~10:35 秋里 ZUMBA エナシーステップ 10:00~10:45 田中			10:15~10:50 アダライ・平泳ぎ (基礎) 10:15~10:45 古川 定員37名			9:40~10:15 池田		
10:00 35 min 動 10:15~10:50 白木 定員37名	ヨガ&ピラティス 10:15~11:00 田中	ウエーブアクア 10:00~10:30 豊田 定員35名	35 min 動 9:40~10:15 池田	35 min 燃 10:00~10:35 齊藤	35 min 動 10:15~10:50 山崎	35 min 動 9:40~10:15 池田	35 min 燃 10:00~10:35 田中	35 min 動 10:15~10:50 山崎	35 min 動 9:35~10:10 大西 エナシーステップ 10:00~10:45 田中	35 min 動 9:35~10:10 大西 エナシーステップ 10:00~10:45 田中	35 min 動 9:35~10:10 大西 エナシーステップ 10:00~10:45 田中	35 min 動 9:35~10:10 大西 エナシーステップ 10:00~10:45 田中	35 min 動 9:40~10:15 池田	35 min 燃 10:00~10:35 齊藤	35 min 動 9:40~10:15 池田					
11:00 丸わかり ストレッチ! 活用術! 11:05~12:05 予約制(有料) 豊田 定員32名	はじめてバーヨガ 10:45~11:15 市田	フィットネス バーヨガ 10:35~11:20 市田	エナシームーブ 11:15~12:00 白木	エナシームーブ 11:15~12:00 白木	ヨガ&ピラティス 10:15~11:00 田中	ヨガ&ピラティス 10:15~11:00 田中	ヨガ&ピラティス 10:15~11:00 田中	ヨガ&ピラティス 10:15~11:00 田中	ヨガ&ピラティス 10:15~11:00 田中	ヨガ&ピラティス 10:15~11:00 田中	ヨガ&ピラティス 10:15~11:00 田中	ヨガ&ピラティス 10:15~11:00 田中	ヨガ&ピラティス 10:15~11:00 田中	ヨガ&ピラティス 10:15~11:00 田中	ヨガ&ピラティス 10:15~11:00 田中	ヨガ&ピラティス 10:15~11:00 田中	ヨガ&ピラティス 10:15~11:00 田中			
12:00 フラダンス 12:20~13:05 小瀬	骨盤体操 (^△^)サクタレ 11:40~12:25 山崎	骨盤体操 (^△^)サクタレ 11:40~12:25 山崎	骨盤体操 (^△^)サクタレ 11:40~12:25 山崎	骨盤体操 (^△^)サクタレ 11:40~12:25 山崎	骨盤体操 (^△^)サクタレ 11:40~12:25 山崎	骨盤体操 (^△^)サクタレ 11:40~12:25 山崎	骨盤体操 (^△^)サクタレ 11:40~12:25 山崎	骨盤体操 (^△^)サクタレ 11:40~12:25 山崎												
13:00 かんたん ストリートダンス 13:30~14:15 福留	有料泳法レッスン (バタフライ) 12:15~13:15 予約制(有料) 市田	有料泳法レッスン (バタフライ) 12:15~13:15 予約制(有料) 市田	有料泳法レッスン (バタフライ) 12:15~13:15 予約制(有料) 市田	有料泳法レッスン (バタフライ) 12:15~13:15 予約制(有料) 市田	有料泳法レッスン (バタフライ) 12:15~13:15 予約制(有料) 市田	有料泳法レッスン (バタフライ) 12:15~13:15 予約制(有料) 市田	有料泳法レッスン (バタフライ) 12:15~13:15 予約制(有料) 市田	有料泳法レッスン (バタフライ) 12:15~13:15 予約制(有料) 市田	有料泳法レッスン (バタフライ) 12:15~13:15 予約制(有料) 市田	有料泳法レッスン (バタフライ) 12:15~13:15 予約制(有料) 市田	有料泳法レッスン (バタフライ) 12:15~13:15 予約制(有料) 市田	有料泳法レッスン (バタフライ) 12:15~13:15 予約制(有料) 市田								
14:00 健美操 14:30~15:15 棒田	ヨガワークアウト 13:30~14:00 王	ヨガワークアウト 13:30~14:00 王	ヨガワークアウト 13:30~14:00 王	ヨガワークアウト 13:30~14:00 王	ヨガワークアウト 13:30~14:00 王	ヨガワークアウト 13:30~14:00 王	ヨガワークアウト 13:30~14:00 王	ヨガワークアウト 13:30~14:00 王	ヨガワークアウト 13:30~14:00 王	ヨガワークアウト 13:30~14:00 王										
15:00 定員32名	メガダンズ 15:30~16:00 定員20名	メガダンズ 15:30~16:00 定員20名	メガダンズ 15:30~16:00 定員20名	メガダンズ 15:30~16:00 定員20名	メガダンズ 15:30~16:00 定員20名	メガダンズ 15:30~16:00 定員20名	メガダンズ 15:30~16:00 定員20名	メガダンズ 15:30~16:00 定員20名	メガダンズ 15:30~16:00 定員20名	メガダンズ 15:30~16:00 定員20名										
16:00 子どもアダンススクール	※最大4コドモスイミングスクール ～ ～	※最大4コドモスイミングスクール ～ ～	※最大4コドモスイミングスクール ～ ～	※最大4コドモスイミングスクール ～ ～	※最大4コドモスイミングスクール ～ ～	※最大4コドモスイミングスクール ～ ～	※最大4コドモスイミングスクール ～ ～	※最大4コドモスイミングスクール ～ ～	※最大4コドモスイミングスクール ～ ～	※最大4コドモスイミングスクール ～ ～										
17:00 定員37名	ハタヨガ 15:10~15:55 王	ハタヨガ 15:10~15:55 王	ハタヨガ 15:10~15:55 王	ハタヨガ 15:10~15:55 王	ハタヨガ 15:10~15:55 王	ハタヨガ 15:10~15:55 王	ハタヨガ 15:10~15:55 王	ハタヨガ 15:10~15:55 王	ハタヨガ 15:10~15:55 王	ハタヨガ 15:10~15:55 王										
18:00 定員37名	ヨガ&ピラティス 20:05~21:00 友田	ヨガ&ピラティス 20:05~21:00 友田	ヨガ&ピラティス 20:05~21:00 友田	ヨガ&ピラティス 20:05~21:00 友田	ヨガ&ピラティス 20:05~21:00 友田	ヨガ&ピラティス 20:05~21:00 友田	ヨガ&ピラティス 20:05~21:00 友田	ヨガ&ピラティス 20:05~21:00 友田	ヨガ&ピラティス 20:05~21:00 友田											
19:00 RADICAL POWER 19:15~20:00 AKINORI	フィットネス バーヨガ 19:15~20:00 松山	FIGHT DO 14:30~15:00 OXIGENO	FIGHT DO 14:30~15:00 OXIGENO	FIGHT DO 14:30~15:00 OXIGENO	FIGHT DO 14:30~15:00 OXIGENO	ZUMBA 19:15~20:00 MIYU	ZUMBA 19:15~20:00 MIYU	ZUMBA 19:15~20:00 MIYU	ZUMBA 19:15~20:00 MIYU	ZUMBA 19:15~20:00 MIYU	ZUMBA 19:15~20:00 MIYU	ZUMBA 19:15~20:00 MIYU	ZUMBA 19:15~20:00 MIYU	ZUMBA 19:15~20:00 MIYU	ZUMBA 19:15~20:00 MIYU	ZUMBA 19:15~20:00 MIYU	ZUMBA 19:15~20:00 MIYU	ZUMBA 19:15~20:00 MIYU		
20:00 定員32名	自力整体 20:05~21:00 AYAKA	自力整体 20:05~21:00 AYAKA	自力整体 20:05~21:00 AYAKA	自力整体 20:05~21:00 AYAKA	自力整体 20:05~21:00 AYAKA	ヨガ&ピラティス 20:15~21:15 豊田	UBOUND 20:15~21:00 KAZUYUKI	MEGA DANZ 20:10~20:40 KAZUYUKI	FIGHT DO 20:15~21:00 MIYU	FIGHT DO 20:15~21:00 MIYU	FIGHT DO 20:15~21:00 MIYU	FIGHT DO 20:15~21:00 MIYU	FIGHT DO 20:15~21:00 MIYU	FIGHT DO 20:15~21:00 MIYU	FIGHT DO 20:15~21:00 MIYU	FIGHT DO 20:15~21:00 MIYU	FIGHT DO 20:15~21:00 MIYU	FIGHT DO 20:15~21:00 MIYU	FIGHT DO 20:15~21:00 MIYU	
21:00 定員37名	定員37名	定員37名	定員37名	定員37名	定員37名	定員37名	定員37名	定員37名	定員37名	定員37名	定員37名									

夏

季

業

は、特プロに伴う変更クラス



# 2022年8月 特別プログラムタイムテーブル

8/17水			8/18木			8/19金			8/20土(振替営業)			8/21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	
9:00 機能改善運動 (肩甲骨・股関節) 9:20~10:00 銅治			35min 動 9:35~10:10 大西			ZUMBA 9:50~10:35 秋里			※最大 4 使 用 さ せ て 頂 き ま す ス イ ミ ン 子 大 ク ど も 4 使 用 さ せ て 頂 き ま す エ レ ベ レ ト レ ス ム ル ー ス ル	35min調-太陽- 9:20~9:55 入江					
10:00 定員32名 ゆったり ハタヨガ 10:20~11:05 山崎	エナジーステップ 10:00~10:45 田中	機能改善 ウォーキング 10:20~10:50	定員37名 ホクシング フィットネス 10:25~11:10 石井	機能改善体操 10:05~10:50 藤原	ZUMBA 9:50~10:35 秋里	35min 動 9:35~10:10 大西	35min 動 9:35~10:10 大西	35min 動 9:35~10:10 大西	姿勢改善体操 10:05~10:50 予約制(有料) 秋里	ジャズダンス 10:00~10:45 ゆめ	エナジームーブ 10:10~10:55 中山	エアロの基本動作と90年代のヒップホップの音楽を組み合わせた ダンスフィットネストレーニング！楽しくかっこよく脂肪燃焼♪	8月10日㊈ ReeJam 【谷内】 参加費：550円（税込）	9:00	
11:00 定員32名 3 5 min 動 11:20~11:55 山崎	アクエアロ 11:05~11:50 中島	Yoga & Pilates 11:20~11:55 中島	35min 動 11:25~12:25 ReeJam 11:30~12:15 予約制(有料) 谷内	親子 スイミング 10:45~11:30 田淵	Yoga & Pilates 11:20~11:55 中島	Yoga & Pilates 11:20~11:55 中島	Yoga & Pilates 11:20~11:55 中島	Yoga & Pilates 11:20~11:55 中島	Yoga & Pilates 11:20~11:55 中島	Yoga & Pilates 11:20~11:55 中島	Yoga & Pilates 11:20~11:55 中島	エアロの基本動作と90年代のヒップホップの音楽を組み合わせた ダンスフィットネストレーニング！楽しくかっこよく脂肪燃焼♪	8月11日㊈ エンジョイステップ 【王】 参加費：550円（税込）	10:00	
12:00 定員37名 ZUMBA 12:30~13:20 予約制(有料) 谷内	背泳ぎ(基礎) 12:00~12:30 永渕	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	60分に時間を拡大して丁寧にみっちり動きを楽しむクラス！ 各担当インストラクターの持ち味の効いた振付をお楽しみください！	8月12日㊈ ダンスエアロ 【赤穂】 参加費：550円（税込）	11:00	
13:00 定員37名 エンジョイ ステップ 12:40~13:40 予約制(有料) 王	エンジョイ ステップ 12:40~13:40 予約制(有料) 王	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	ダンスティストの振付がふんだんに盛り込まれたエアロビクス！動きの組み合わせを 楽しむだけでなく、かっこよさ、美しさも捨てられない方にピッタリです！	8月12日㊈ ヨガ&ピラティス(60min) 【豊田】 参加費：550円（税込）	12:00	
14:00 定員37名 オリジナル ステップ 13:40~14:25 和具	背骨コンディ ショニング & ボディメイク 14:45~15:30 予約制(有料)和具	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	45分のクラスでは意識しきれない姿勢や、それに携わる深部の筋肉、関節にも意識 が行きわたる！一度わかれればこれからのヨガ・ピラティスのクラスがより効果的に♪	8月12日㊈ ヨガ&ピラティス(60min) 【豊田】 参加費：550円（税込）	13:00	
15:00 定員32名 FIGHT DO 15:30~16:00	背骨コンディ ショニング & ボディメイク 14:45~15:30 予約制(有料)和具	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	Yoga & Pilates 11:20~12:20 中島	「足の指、足裏の筋肉って、本当はこんなに仕事をしていたの！？」と目から鱗！ バランスアップや転倒予防はもちろん、足裏がしっかりと地面を捉えることで 今までできなかったポーズができる等パフォーマンスアップも体感できるかも！？	8月12日㊈ 足指ヨガ 【王】 参加費：550円（税込）	14:00	
16:00 定員20名 FIGHT DO 15:30~16:00													8月12日㊈ 足指ヨガ 【王】 参加費：550円（税込）	15:00	
17:00 定員20名 FIGHT DO 15:30~16:00													60分に時間を拡大して丁寧にみっちり動きを楽しむクラス！ 各担当インストラクターの持ち味の効いた振付をお楽しみください！	8月12日㊈ エンジョイステップ 【王】 参加費：550円（税込）	16:00
18:00 定員20名 FIGHT DO 15:30~16:00													エアロの基本動作と90年代のヒップホップの音楽を組み合わせた ダンスフィットネストレーニング！楽しくかっこよく脂肪燃焼♪	8月12日㊈ エンジョイステップ 【王】 参加費：550円（税込）	17:00
19:00 FIGHT DO 19:15~20:00 MIYU	ZUMBA 19:15~20:00 YAKO		UBOUND 19:10~19:55 MIYU	フィットネス パワーヨガ 19:00~19:45 松田	4泳法 19:00~19:30 予約制(有料) 松田	UBOUND 19:10~19:55 KAZUYUKI	YOGA WORKOUT 19:15~19:45 定員20名						8月12日㊈ エンジョイステップ 【王】 参加費：550円（税込）	18:00	
20:00 定員37名 MEGA DANZ 20:15~21:00 MIYU			FIGHT DO 20:15~21:00 MIYU	HYPERC 20:15~20:45 定員20名	4泳法 19:45~20:15 予約制(有料) 松田	YOGA WORKOUT 20:15~21:00 靈田	YOGA WORKOUT 20:30~21:15 予約制(有料) 松田						8月12日㊈ エンジョイステップ 【王】 参加費：550円（税込）	19:00	
21:00 定員37名 FIGHT DO 19:15~20:00 MIYU			定員37名 FIGHT DO 19:15~20:00 MIYU			YOGA WORKOUT 20:15~21:00 靈田								8月12日㊈ エンジョイステップ 【王】 参加費：550円（税込）	20:00
22:00 は、特プロに伴う変更クラス														8月12日㊈ エンジョイステップ 【王】 参加費：550円（税込）	21:00

プログラムタイムテーブルやプログラム変更、  
代行情報はLINEお友達追加で一発アクセス!!

LINE公式アカウント  
**友だち募集中**  
LINEの『友だち追加』からQRコードで登録してね♪



## 特別プログラム紹介

8月8日㊈ 丸わかり ストレッチボール活用術！ 【豊田】 参加費：550円（税込）	8月10日㊈ ReeJam 【谷内】 参加費：550円（税込）
ストレッチコーナーにあるあのツールで肩こり、腰痛改善に留まらず、姿勢、歩行、各関節の可動域拡大やバランスUPなどうれしい効果が目白押し！60分で「さっきまでの自分の身体とは違う！」と効果が即体感できるクラスです！	エアロの基本動作と90年代のヒップホップの音楽を組み合わせた ダンスフィットネストレーニング！楽しくかっこよく脂肪燃焼♪
8月11日㊈ エンジョイステップ 【王】 参加費：550円（税込）	60分に時間を拡大して丁寧にみっちり動きを楽しむクラス！ 各担当インストラクターの持ち味の効いた振付をお楽しみください！
8月12日㊈ ダンスエアロ 【赤穂】 参加費：550円（税込）	60分に時間を拡大して丁寧にみっちり動きを楽しむエアロビクス！動きの組み合わせを楽しむだけでなく、かっこよさ、美しさも捨てられない方にピッタリです！
8月12日㊈ ヨガ&ピラティス(60min) 【豊田】 参加費：550円（税込）	45分のクラスでは意識しきれない姿勢や、それに携わる深部の筋肉、関節にも意識が行きわたる！一度わかれればこれからのヨガ・ピラティスのクラスがより効果的に♪
8月12日㊈ 足指ヨガ 【王】 参加費：550円（税込）	「足の指、足裏の筋肉って、本当はこんなに仕事をしていたの！？」と目から鱗！ バランスアップや転倒予防はもちろん、足裏がしっかりと地面を捉えることで今までできなかったポーズができる等パフォーマンスアップも体感できるかも！？
8月12日㊈ 足指ヨガ 【王】 参加費：550円（税込）	ダンスティストの振付がふんだんに盛り込まれたエアロビクス！動きの組み合わせを楽しむだけでなく、かっこよさ、美しさも捨てられない方にピッタリです！
8月12日㊈ エンジョイステップ 【王】 参加費：550円（税込）	60分に時間を拡大して丁寧にみっちり動きを楽しむクラス！ 各担当インストラクターの持ち味の効いた振付をお楽しみください！
8月12日㊈ エンジョイステップ 【王】 参加費：550円（税込）	エアロの基本動作と90年代のヒップホップの音楽を組み合わせた ダンスフィットネストレーニング！楽しくかっこよく脂肪燃焼♪
8月12日㊈ エンジョイステップ 【王】 参加費：550円（税込）	60分に時間を拡大して丁寧にみっちり動きを楽しむクラス！ 各担当インストラクターの持ち味の効いた振付をお楽しみください！
8月19日㊈ よくばりアクア 【田淵】 参加費：550円（税込）	しっかりと身体もほぐしたいし、運動の達成感やシェイプアップ効果も欲しい！ という方へおススメな水中歩行とアクエアロの融合クラス！
8月19日㊈ エンジョイステップ 【赤穂】 参加費：550円（税込）	しっかりと身体もほぐしたいし、運動の達成感やシェイプアップ効果も欲しい！ という方へおススメな水中歩行とアクエアロの融合クラス！
8月19日㊈ エンジョイステップ 【赤穂】 参加費：550円（税込）	60分に時間を拡大して丁寧にみっちり動きを楽しむクラス！ 各担当インストラクターの持ち味の効いた振付をお楽しみください！
8月20日㊉ FIGHT DO 【A-SAH & AYAKA】 参加費：1,100円（税込）	前回のジョイントでも大好評だったビッグ2タレントクラスがまたも実現♪パワフル&エネルギーッシュな二人が繰り広げるFIGHT DOワールドに没入してください!!
8月21日㊉ アクアZUMBA 【YAKO】 参加費：550円（税込）	ラテン調の音楽に合わせて楽しく踊るあのクラスがなんとプールでも!! 「水中」という特殊な環境化で、楽しさはそのままに、運動効果はさらにパワフルに♪
8月21日㊉ 元気アップヨガ 【奥田】 参加費：550円（税込）	深い呼吸や身体を大きく使ったポーズを通じて血行を改善！途中ではパワフルな動きを取り入れ、体力向上も図りながら自指せ免疫UP！運動初心者大歓迎♪
8月21日㊉ 参加方法・申込について	ご予約の受付開始は2022年8月1日㈪10:00~です。（お電話での受付は11:00~） 当日キャンセルは、キャンセル料として、参加費全額をお支払い頂きます。 参加費は、当日フロントにてお受付いたします。クラス参加の前後でお支払いください。