

day	月 MON				火 TUE				水 WED				木	金 FRI				土 SAT				日 SUN			day	
time	スタジオA	スタジオB	イージーサーキット	プール	スタジオA	スタジオB	イージーサーキット	プール	スタジオA	スタジオB	イージーサーキット	プール	THU	スタジオA	スタジオB	イージーサーキット	プール	スタジオA	スタジオB	イージーサーキット	プール	スタジオA	スタジオB	プール	time	
10:00	Base Move エアロ 10:00~10:45 川口	アロマストレッチ 10:00~11:00 石崎	早稲きウオー 10:15~10:45 泉	ボディコンバット 10:00~10:45 前田	ボディコンバット 10:00~10:45 前田	おはようストレッチ 9:45~10:15 森内	健康ウオーク 10:00~10:45 泉	アロマストレッチ 10:00~11:00 石崎	Base Move エアロ 10:15~11:00 渡辺	Base Move エアロ 10:15~11:00 渡辺	おはようストレッチ 9:45~10:15 西川	ゆったりウオーク 9:45~10:15 西川		Base Move ステップ 10:00~10:45 川口	スクエアステップ 9:45~10:15 泉	早稲きウオー 10:30~11:00 森内	RITMOS 10:00~10:45 渡辺	おはようストレッチ 9:45~10:15 野	入門エアロ 10:30~11:00 野	入門エアロ 10:30~11:00 野	おはようストレッチ 9:45~10:15 野				10:00	
11:00	ピラティス 11:00~11:45 川口	ヨーガセラピー 11:00~12:15 朝野		パワフルアクア 11:00~11:45 吉田	パワーヨガ 11:00~11:45 池田			Base Move エアロ 11:15~12:00 池森	Base Move エアロ 11:15~12:00 池森					ZUMBA 11:15~12:00 川口	ボディヒーリング 10:30~11:15 池田			ボディコンバット 11:00~11:30 石坂							11:00	
12:00	Base Move ステップ 12:00~12:45 松山														Base Move エアロ 11:30~12:15 平井											12:00
13:00	入門エアロ 12:45~13:15 大井														Base Move エアロ 11:30~12:15 平井											13:00
14:00	Fat Burn エアロ 13:00~13:45 石橋	フットマッサージ 13:30~14:15 大井																								14:00
15:00	RITMOS 14:15~15:00 中澤	スクエアステップ 14:30~15:00 泉																								15:00
16:00																										16:00
17:00																										17:00
18:00																										18:00
19:00	パワーヨガ 18:30~19:15 中澤	Fat Burn エアロ 18:30~19:15 梶																								19:00
20:00	Advance ステップ 19:45~20:45 中澤	ヒップホップ 19:30~20:30 梶	おなか 20:00~																							20:00
21:00	ボディコンバット 21:00~21:45 石坂	ピラティス 20:45~21:45 吉田																								21:00

休館日

**New** スクエアステップ  
 マスの中を様々な方向にステップを踏む運動です。  
**New** きときと運動  
 やさしい色々な運動を楽しく行うプログラムです

白抜きレッスンは前月より  
変更箇所となります

初心者向けの  
プログラムです。  
やさしい  
プログラムです。

# 2019 LESSON PROGRAM

## レッスンプログラム

- 目的や体力に合わせてご自由にご参加ください。
- プログラム開始後の参加はお断りさせていただいております。
- 祝日のプログラムは日曜日の内容となります。
- スタジオ・プールにおきまして、ドリンク等を持ち込む際は、ペットボトル等に入れることをお勧めします。(フタなしの容器はご遠慮ください)
- 都合によりプログラム・インストラクターが変更になる場合がございます。
- プログラム・インストラクター変更は3Fにあります掲示板上にてご確認ください。
- 翌月のレッスンプログラムは毎月23日に発行します。

### スコールメール会員募集中!

携帯サイトからタイムスケジュールが確認できるようになりました。  
 また急なレッスン変更をメールでお知らせします。

- ①右のQRコードをカメラで読み取ってアクセス
- ②URLを入力してアクセス<http://www.just.st/307728>

TOPページのメール会員登録から空メールを送るだけ!  
 \*ドメイン指定をされている方はjust.st から受け取れるよう設定をお願いします。

