

デイトタイム・レギュラー・プレミアム会員										レギュラー・プレミアム会員	
火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
10:00~10:30 水中歩行 草野 竜	10:30~11:20 ヨガ 岸本ひろみ	10:00~10:40 アクアピラティス 花桐幸輔	10:30~11:20 氣功 甲斐由樹	10:00~10:30 アクア コンディショニング 門脇千鶴	10:30~11:20 ピラティス 松村武司	10:00~10:40 アクアピクス 富沢宏幸	10:30~11:20 太極拳 中村孝子	10:00~10:45 水中運動+ほとき 田刈子敏太	10:30~11:30 ヨガ 大久保麻美		10:15~11:15 太極拳 深山綾子
10:40~11:20 水なれ 茂泉友香	11:30~12:20 ZUMBA 岸本ひろみ	10:50~11:50 超音波流水 20分/回 浜崎元子	11:30~12:20 ベリーダンス Nao	10:40~11:10 水なれ・水泳入門 門脇千鶴	11:30~12:20 エアロピクス 山本葉子	10:50~11:50 超音波流水 20分/回 吉田大志	11:30~12:20 ラテンエアロ 小川利香	11:00~11:45 水泳基本 赤池侑香	11:45~12:35 エアロピクス 加藤有希子	11:00~11:45 水泳初級 原田智恵	11:30~12:20 ピラティス 阪本佳重
11:40~12:10 背泳ぎ入門 茂泉友香	13:00~13:50 ピンポイントシェイプ 安藤秀子	13:00~14:00 水泳中級 丸山 亮	12:30~13:00 初級エアロ 里見一成	12:20~12:50 クロール入門 赤池侑香	12:30~13:00 入門太極拳 山本葉子	12:20~12:50 平泳ぎ入門 丸山 亮	12:40~13:30 ヨガ 小川利香	13:00~13:45 バタフライ基本 赤池侑香	12:45~13:35 ボディメイク 加藤有希子	12:00~12:45 フィントレーニング 原田智恵	
13:00~13:45 背泳ぎ基本 茂泉友香	14:00~14:30 初級ステップ 安藤秀子	14:20~14:50 有料プライベート 丸山 亮	13:10~14:00 ステップ 里見一成	13:00~13:30 クロール基本 赤池侑香		13:00~13:30 平泳ぎ基本 丸山 亮	13:40~14:40 ハワイアンフラ 広瀬あやの	14:00~14:30 有料プライベート 赤池侑香	13:45~14:30 やさしい太極拳 矢口保利枝		12:40~13:10 かんたんステップ 赤池侑香
レギュラー・プレミアム会員										14:00~15:00 期間限定 有料レッスン	13:30~14:20 エアロマニア 阪本佳重
	19:30~20:00 ラテンエアロ 石井清美		19:30~20:00 エアロピクス 池田将英		19:30~20:30 ヨガ 原 順子		19:30~20:00 ピンポイントシェイプ 加藤有希子		19:00~20:00 NEW パワーヨガ 三井乙美		
NEW 20:00~20:45 背泳ぎ基本 原田智恵	20:10~20:55 ピラティス 石井清美	20:00~20:45 クロール基本 吉田大志	20:10~20:40 コンディショニング 池田将英	19:30~20:10 アクアピクス 戸山 慧	20:40~21:30 ZUMBA 小坂恵美	NEW 19:30~20:15 バタフライ基本 栗原勇也	20:10~20:40 エアロピクス 加藤有希子	19:30~20:10 アクアコアシェイプ 富沢宏幸		15:00~15:30 有料プライベート	14:45~15:30 ストリートダンス 奥村麻央
21:00~21:30 フィンスイム 原田智恵	21:05~21:50 アフリカンダンス FATIMATA	21:00~21:45 超音波流水 15分/回 吉田大志	20:50~21:40 キックボクシング 山浦 泉	20:20~21:05 平泳ぎ基本 原 まどか		20:30~21:30 水泳中級 栗原勇也	20:50~21:40 HIP-HOP AYA	20:30~21:30 水泳上級 茂泉友香	20:10~21:10 ZUMBA HAKO		16:00~17:00 ヨガ 稲葉美也子

**ついに登場！**  
**パワーヨガ**  
東京マリンに大人気のパワーヨガが仲間入り。  
汗を流してカラダの中からキレイになっちゃい  
ましょう！  
土曜日 19:00~20:00 担当 三井乙美

**しなやかボディ作り**  
**ピラティス増設！！**  
皆さんのご要望にお答えして、大人気のピラティスを増設  
しました！インナーマッスルを鍛えて、きれいでしなやか  
なカラダを目指しましょう。  
木曜日 10:30~11:20 担当 松村武司  
日曜日 11:30~12:20 担当 阪本佳重

**バタフライ基本増設！！**  
夜のコースにもバタフライが登場！キックの打ち方  
や体のうねり方、手のかき方を練習して、きれいな  
フォームを身につけましょう。  
金曜日 19:30~20:15 担当 栗原勇也  
土曜日 13:00~13:45 担当 赤池侑香

**水泳プライベートレッスン**  
私たちがお客様のリクエストに応えます！！  
水曜日 14:20~14:50 担当 丸山 亮  
木曜日 14:00~14:45 担当 赤池侑香  
土曜日 14:00~14:30 担当 赤池侑香  
日曜日 15:00~15:30

**もっと激しく動きたい！！そんなあなたへ・・・**  
**エアロマニア**  
いつもエアロピクスで汗を流している皆さん、エアロマ  
ニアでさらにステップアップしませんか？  
日曜の屋下がりはおみんなで楽しく汗を流しましょう！！  
日曜日 13:30~14:20 担当 阪本佳重

**弾けるビート！**  
**アフリカンダンス**  
太鼓のリズムに合わせてたのしくダンス！  
内側に潜む生命エネルギーを導き出し、心と体を解  
放しましょう！！  
火曜日 21:05~21:50 担当 FATIMATA

**カラダのバランス調整**  
**アクアコンディショニング**  
水の力を利用しての脂肪燃焼運動とカラダの  
内側の筋力を使うことにより、しなやかでバ  
ランスの良いカラダ作りを目指しまし  
う！！

**そろそろお試し？**  
**水泳中級編**  
最初は泳ぎのテクニックを行います。最後は  
みんなで泳ぎこみ？中級でステップアップ！  
水曜日 13:00~14:00 担当 丸山 亮  
金曜日 20:30~21:30 担当 栗原勇也

\*スタジオプログラムは開始30分前より3Fジムカウンターにて整理券の配布をいたします  
(定員は先着制となりますのでご了承ください)

\*プールプログラムはレッスン開始10分前までにプールサイドカウンターにてお手続きください

ご利用時間 デイトタイム会員 火曜日~土曜日 <9:30~15:00>

レギュラー会員 火曜日~土曜日 <9:30~15:00><18:30~22:00> 日曜日・祝日 <9:00~18:30>

日曜・祝日ならびに夜間は  
ご利用いただけません