

レッスンスケジュール表

2017年 11月～

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	
	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
10:00		流水ウォーキング (末永・小松) 9:00～10:00				流水ウォーキング (美央・久保マ) 9:00～10:00		
11:00	フラダンス (木嶋) 10:00～11:00			いきいきクラブ (久保マ・岸本) 10:00～11:00	ストレッチ (東) 10:20～(60)			
12:00	エアロ マンデー (石丸) 11:15～(60)		おはよう体操 (野添) 11:00～(30)					超初級 (久保マ) 12:00～(45)
13:00	コアシェイプ (南里) 12:30～(60)	4泳法 (末永) 12:00～(45)	Vivid Yoga (野添) 11:45～(60)	※予約制 超初級 (久保マ) 12:00～(45)	ジャズダンス (時田) 11:30～(60)	くじら (中級) (末永) 12:00～(60)	太極拳 (片桐) 11:15～(90)	スイム マスターズ (岸本) 12:00～(60)
14:00	脱・ほっこりお腹 (酒巻) 14:00～(30)	Power up swim (岸本) 13:00～(60)	リラックス 気功 (野添) 13:00～(75)	4泳法 (初級) (岸本) 13:00～(45)	ヨーガ (吉野) 12:45～(60)	トータル・ イマージョン (久保マ) 13:00～(45)	楽しくエアロ (酒井) 13:30～(60)	初めての 4泳法 (末永) 13:00～(45)
15:00	肩甲骨ヨガ (福岡) 14:30～(45)			とびうお (上級) (美央) 13:00～(60)	ボディメイク (東) 14:00～(60)	水中 ウォーキング 12:15～(45) (小松)		
16:00								
17:00			キッズ HIPHOP		バレエ			
18:00		子どもスクール 15:30～20:30	子どもスクール 16:40～18:50	子どもスクール 15:30～20:30	初級クラス 16:40～17:30 初中級クラス 17:45～19:00	子どもスクール 15:30～20:30		子どもスクール 15:30～20:30
19:00								
20:00	リフレッシュ エアロ (岩永) 19:45～(60)	水中 ウォーキング (酒巻) 19:15～(45)	ステップでGo! (石丸) 19:45～(60)	※予約制 超初級 (岸本) 19:30～(30)	ソシアル ダンス (麻生) 19:15～(60)		ZUMBA (伊藤) 19:45～(45)	ミット シェイプ (亀井) 19:30～(45)
21:00		スイム マスターズ (岸本) 20:15～(60)		いるか・くじら (初・中級) (小松) 20:00～(45)	ヨーガ (平島) 20:30～(60)	いるか・くじら (初・中級) (末永) 20:00～(45)		スイム マスターズ (岸本) 20:30～(60)
22:00				T.I 上級 (久保マ) 20:30～(45)				

■はスクールです。プールは、コース制限、または利用できない時間があります。
詳しくは、スタッフまでお問い合わせください。プールの利用可能時間も記載しています。

マシン・プールは22:15まで利用できます。22:30で閉館します。

レッスンスケジュール表

2017年 11月～

	金曜日		土曜日		日曜日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00		流水ウォーキング (酒巻・美央) 9:00～10:00				子どもスクール 8:00～12:25	
11:00		いきいきクラブ (酒巻・美央) 10:00～11:00	ピラティス (松田) 10:10～11:10	子どもスクール 8:00～11:50			
12:00	楽しくエアロ (平島) 11:35～(60)		ピラティス (松田) 11:10～12:10		脱・ぽっこりお腹 DX (酒巻) 11:00～(45)		
13:00	ヨガ (平島) 12:45～(60)	くじら (中級) (久保マ) 13:00～ (60)		弱点克服 4泳法 (初級・中級) (久保マ)(45)	ストレッチ (東) 12:00～(70)	トライ アスロン クラブ (久保マ) 12:00～ (60)	
14:00		とびうお (上級) (末永) 13:00～ (60)		水中ウォーキング (酒巻) 12:50～ (45)			
15:00	卓球 無料開放 15:00～ 17:00		バレエ 入門クラス 13:40～14:30	子ども スクール 13:50～ 18:00		卓球 無料開放 15:00～ 17:00	
16:00			初中級 クラス 14:35～15:50				
17:00			上級クラス (トゥシューズ) 16:00～17:30				
18:00		子どもスクール 15:30～20:30					
19:00							
20:00	パワフル エアロ (有馬) 19:45～(60)	初級 (岸本) 19:30～ (45)	マシン・プールは 18:45まで利用できます。 19:00で閉館します。				
21:00		T.I.初中級 (久保マ) 20:00～ (45)	マシン・プールは 19:45まで利用できます。 20:00で閉館します。				
22:00		トライ アスロン クラブ (久保マ) 20:30～ (60)	マシン・プールは 22:15まで利用できます。 22:30で閉館します。				

レッスンの難易度	
スタジオ	
エアロマンデー	★～
コア シェイプ	★～
リフレッシュエアロ	★★
ソーシャルダンス(中級)	★☆☆
ステップでGo!	★～
ジャズダンス	★～
ZUMBA	★～
パワフルエアロ	★～
楽しくエアロ	★★
脱・ぽっこりお腹DX	★～
ボディメイク	★～
ストレッチ	★～
太極拳	★～
Vivid Yoga	★～
プール	
ミットシェイプ	★★★
ミットファン	★★★
エンジョイアクア	★★★
Power up swim (初級～上級)	★
いるか (初級)	★
くじら (中級)	★★
とびうお (上級)	★★★
スイムマスターズ	★★★
T.I トータルイメージ	★☆☆
土曜日12:00～ 弱点克服4泳法	★～
スタジオ・プール 上記以外のレッスン	★～

トータル・イメージの種目

1週目	パタフライ
2週目	背泳ぎ
3週目	平泳ぎ
4週目	クロール

プールエリア 利用可能時間帯一覧表

月・水・木曜日	10:00～16:40	19:00～22:15
火・金曜日	11:00～16:40	19:00～22:15
土曜日	11:00～19:45	
日曜日	10:00～18:45	

※変更の場合は館内にてお知らせします。



1