

# レッスンスケジュール表

2017年 8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) 10:10～11:10			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	Power up swim (岸本) 13:00～(60)	くじら (中級) (小松) 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)	とびうお (上級) (美央) 13:00～(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	脱・ぼっこりお腹 (酒巻) 14:00～(30)	(初級～上級)				脱・ぼっこりお腹 (酒巻) 14:00～(30)		
16:00	肩甲骨ヨガ (福岡) 14:30～(30)					股関節ヨガ (福岡) 14:30～(30)		
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	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)	ソーシャル 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)	T.I 上級 (久保マ) 20:30～(45)	いるか・くじら (初・中級) (末永) 20:00～(45)	いるか・くじら (初・中級) (末永) 20:15～(45)	スイム マスターズ (岸本) 20:30～(60)
22:00								

■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 8月～

	金曜日		土曜日		日曜日		レッスンの難易度	
	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		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	エアロマンデー	★～
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			コアシェイプ	★～
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・ぼっこりお腹 DX (酒巻) 11:00～(45)		リフレッシュエアロ	★★
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)	ソシアルダンス(中級)	★☆☆
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)		トライ アスロン クラブ (久保マ) 12:00～ (60)	ステップでGo!	★～
15:00			バレエ 入門クラス 13:40～14:30				ジャズダンス	★～
16:00	卓球 無料開放 15:00～ 17:00		初中級 クラス 14:35～15:50	子ども スクール 13:50～ 18:00		卓球 無料開放 15:00～ 17:00	ZUMBA	★～
17:00			上級クラス (トウシューズ) 16:00～17:30				パワフルエアロ	★～
18:00		子どもスクール 15:30～20:30					楽しくエアロ	★★
19:00							脱・ぼっこりお腹DX	★～
20:00	パワフル エアロ (有馬) 19:45～(60)	初級 (岸本) 19:30～ (45)					ストレッチ	★～
21:00		T.I初級 (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。				太極拳	★～
22:00		トライ アスロン クラブ (久保マ) 20:30～ (60)	トータル・イマージョンの種目				Vivid Yoga	★～
			1週目 バタフライ 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 クロール					
							プール	
							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 トータルイマージョン	★☆☆
							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	★～

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。

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。

