

レッスンスケジュール表

2018年9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 (岸本・古賀) 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 (古賀) 12:00～(45) ※ 予約制			
13:00	コアシェイプ (南里) 12:30～(60)	4泳法 (末永) 12:00～(45)	エンジョイ アクア (瀬戸) 12:00～(45)	Vivid Yoga (野添) 11:45～(60)	※ 予約制 超初級 (久保マ) 12:00～(45)	ベビー (60)	ジャズダンス (時田) 11:30～(60)	太極拳 (片桐) 11:15～(90)	スィム マスターズ (岸本) 12:00～(60)	ベビー (60)	
14:00	脱・ぽっこりお腹 (酒巻) 13:45～(30)	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)	ヨーガ (吉野) 12:45～(60)	くじら (中級) (末永) 12:00～(60)	水中 ウォーキング 12:15～(45) (小松)	トータル・ イメージ (久保マ) 13:00～(45)	初めての 4泳法 (末永) 13:00～(45)
15:00	肩甲骨ヨガ (福岡) 14:30～(45)						ボディメイク (東) 14:00～(60)	楽しくエアロ (酒井) 13:30～(60)			
16:00											
17:00											
18:00		子どもスクール 15:30～20:30	キッズ HIPHOP 16:40～ 18:50	子どもスクール 15:30～20:30					バレエ Aクラス 16:30～17:20 Bクラス 17:20～18:20 Cクラス 18:20～19:20	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～	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		スィム マスターズ (岸本) 20:15～(60)		いるか・くじら (初・中級) (小松) 20:00～(45)	TI 上級 (久保マ) 20:30～(45)	ヨーガ (平島) 20:30～(60)	いるか・くじら (初・中級) (末永) 20:00～(45)		スィム 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

2018年9月～

	金曜日		土曜日		日曜日		レッスン難易度	
	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 8:00～11:50		子どもスクール 8:00～12:25	エアロマンデー	★～
		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				コア シェイプ	★～
11:00			ピラティス (松田) 11:10～12:10		脱・ぽっこりお腹 DX (酒巻) 11:00～(45)		リフレッシュエアロ	★★
	楽しくエアロ (平島) 11:35～(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)	ソシアルダンス(中級)	★☆～
12:00							ステップでGo!	★～
							ジャズダンス	★～
13:00	ヨガ (平島) 12:45～(60)	くじら (中級) (久保マ) 13:00～ (60)	とびうお (上級) (古賀) 13:00～ (60)	水中ウォーキン グ (酒巻) 12:50～ (45)			ZUMBA	★～
							パワフルエアロ	★～
14:00							楽しくエアロ	★★
							脱・ぽっこりお腹DX	★～
15:00			バレエ				ボディメイク	★～
			Aクラス 13:40～14:30	子ども スクール 13:50～ 18:00			ストレッチ	★～
16:00	卓球 無料開放 15:00～ 17:00		Bクラス 14:35～15:50		卓球 無料開放 15:00～ 17:00		太極拳	★～
			Cクラス 16:00～17:30 (トウシューズ)				Vivid Yoga	★～
17:00							プール	
							ミットシェイプ	★ ★
18:00		子どもスクール 15:30～20:30					ミットファン	★ ★ ★
							エンジョイアクア	★★
19:00							Power up swim (初級～上級)	★
							いるか(初級)	★
20:00		初級 (岸本) 19:30～ (45)					くじら(中級)	★★
	パワフル エアロ (有馬) 19:45～(60)	T.I初中級 (久保マ) 20:00～ (45)					とびうお(上級)	★★★
21:00		トライ アスロン クラブ (久保マ) 20:30～ (60)					スイムマスターズ	★★★
							T.I トータルイマージョン	★☆
22:00							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。

トータル・イマージョンの種目

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

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。

