

レッスンスケジュール表

2019年2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	脂肪燃焼エクササイズ (南里) 11:10～(30)		おはよう体操 (野添) 11:00～(30)					超初級 (古賀) 12:00～(45) ※ 予約制
13:00	肩こり改善ストレッチ (南里) 11:40～(30)	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	コアシェイプ (南里) 12:15～(60)	エンジョイ アクア (瀬戸) 12:00～(45)		ベビー (60)		水中 ウォーキング 12:15～(45) (小松)		超初級
15:00	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)	ヨガ (吉野) 12:45～(60)	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)
16:00	脱・ぽっこりお腹 (酒巻) 13:30～(30)			どびうお (上級) (美央) 13:00～(60)			楽しくエアロ (酒井) 13:30～(60)	
17:00	骨盤調整ヨガ (南里) 14:05～(60)	(初級～上級)			ボディメイク (東) 14:00～(60)			
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
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

2019年2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	脂肪燃焼エクササイズ ★～	
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	エアロサンデー (石丸) 10:15～(45)			肩こり改善ストレッチ ★～	
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)			コア シェイプ ★～	
13:00	ヨーガ (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)	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)		ソーシャルダンス(中級) ★☆～	
14:00				水中ウォーキング (酒巻) 12:50～ (45)				ボディメイク ★★	
15:00			バレエ Aクラス 13:40～14:30	子ども スクール 13:50～ 18:00				ボディメイク～美尻美腹～ ★★★★★	
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			骨盤調整ヨガ ★～	
17:00			Cクラス 16:00～17:30 (トウシューズ)					ジャズダンス ★～	
18:00		子どもスクール 15:30～20:30						ZUMBA ★～	
19:00								エアロサンデー ★★	
20:00	ボディメイク ～美尻美腹～ (東) 19:30～(60)	初級 (岸本) 19:30～ (45)						リフレッシュエアロ ★★	
21:00		T.I 初中級 (久保マ) 20:00～ (45)						楽しくエアロ ★★★★★	
22:00		トライ アスロン クラブ (久保マ) 20:30～ (60)						脱・ぽっこりお腹DX ★★	
								安眠ゆらゆら体操 ★～	
								ストレッチ ★～	
								太極拳 ★★	
								Vivid Yoga ★★	
								ヨーガ ★★	
								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 ★～	
								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。	
								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。	
								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。	

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	