

レッスンスケジュール表

2019年5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)		初めての 4泳法 (末永) 13:00～(45)
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)	楽しくエアロ (荒木) 13:30～(60)	
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)				
17:00	骨盤調整ヨガ (東江) 14:05～(60)	(初級～上級)			ボディメイク (東) 14:00～(60)			
18:00			キッズ HIPHOP 16:40～ 18:50					
19:00			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
20:00	ソーシャルダンス 初級 (麻生) 19:10～(30)	水中 ウォーキング (酒巻) 19:15～(45)	安眠 ゆらゆら体操 (吉野) 19:30～(60)		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	リフレッシュ エアロ (岩永) 19:45～(60)	※予約制 超初級 (岸本) 20:00～		いるか・くじら (初・中級) (小松) 20:00～(45)	ヨガ (平島) 20:30～(60)	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)
22:00		スイム マスターズ (岸本) 20:30～(60)		TI 上級 (久保マ) 20:30～(45)				スイム マスターズ (岸本) 20:30～(60)

■ 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5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	★～
							脱・ぽっこりお腹	★★
							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	★～ ★★
							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	