

時間	月 Monday			火 Tuesday			水 Wednesday			木 Thursday			金 Friday			土 Saturday			日 Sunday			時間
	プール		スタジオ	プール		スタジオ Ragaスタジオ	プール		スタジオ Raga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		スタジオ	
10:00		5			5			5			5			5			5			5	10:00	
11:00	10:30▶11:30 マスターズ スイム	3	10:25▶11:10 ステップ 初中級 担当／山根	10:20▶11:20 レベルⅢ	3		10:30▶11:45 ベビースイミング ※フリー2～3コース	2	10:20▶11:20 ヨガ ストレッチ 中級 担当／田中	3	10:30▶11:30 レベルⅠ	10:25▶11:10 ひきしめ ステップ 担当／山根	10:20▶11:20 平泳ぎ& バタフライ	3	10:20▶11:20 やさしい ヨガ 担当／MAYUKO	10:30▶11:45 ベビースイミング ※フリー2～3コース	2	10:20▶11:05 ベーシック エアロ 担当／NOZIMI	2	10:00▶12:45 キッズ スイミング ※フリー2コース	10:20▶11:10 ベーシック ヨガ 担当／大久保	11:00
	11:40▶12:40 自由形 &背泳ぎ		11:40▶12:25 はじめて エアロ(レベル1) 担当／吉田	11:30▶12:30 平泳ぎ& バタフライ		11:20▶12:05 はじめて エアロ(レベル1) 担当／森	11:35▶12:20 ヨガストレッチ 初級 担当／田中	11:40▶12:40 マスターズ スイム	12:00▶13:00 ピラティス 担当／水上		11:30▶12:30 レベルⅢ	11:40▶12:40 ズンバ 担当／米田	11:50▶12:30 アクア 担当／井上		11:30▶12:30 ズンバ 担当／NORIKO	11:25▶12:15 太極拳 担当／ファン	12:00					
12:00		5	12:45▶13:30 ボディ パンプ45	12:40▶13:20 アクア 担当／梅村	5 2	12:40▶14:30 Reスイム	12:50▶13:35 はじめて エアロ(レベル1) 担当／末村	2	13:50▶14:50 陽&リンパ 美人EX 担当／神田	5 2	14:30▶15:30 Reスイム	14:30▶15:30 自彊術 担当／松本	13:10▶15:30 Reスイム	5 2	13:00▶14:00 ほぐしヨガ 担当／吉田	2	13:15▶16:15 avex dance master キッズ ダンス (エイベックス ダンス マスター)	3	13:00▶13:40 アクア 担当／井上	12:30▶13:30 ボディ パンプ60	13:00	
13:00	13:00▶14:00 レベルⅠ	3		13:45▶14:45 シェイプ エアロ (レベル2) 担当／末村		15:00▶15:45 ズンバ 担当／米田	15:05▶16:05 ナイトin マイアミ 担当／KAORI		15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります		16:00▶19:00 avex dance master キッズ ダンス (エイベックス ダンス マスター)	15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります		15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります		13:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります		17:00▶18:00 リラックス ヨガ 担当／マミ	17:45▶18:45 クラシック バレエ 担当／有馬バレエ	14:30▶18:00 キッズ スイミング ※フリー2コース	14:45▶15:15 ボール& ストレッチ 担当／
14:00	14:00▶15:30 Reスイム	5 2	14:00▶15:00 ヨガ ストレッチ 担当／水上	15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 2	16:00▶19:30 CHEER SCHOOL happiness 京都 ハンナリーズ はんなりん チア スクール	16:55▶17:40 ボディ パンプ 45	3	18:00▶18:45 ボディ コンバット 45	5 2	15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	16:00▶19:00 avex dance master キッズ ダンス (エイベックス ダンス マスター)	15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 2	15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	2	16:30▶17:15 太極舞 担当／水上	3	16:40▶17:40 ズンバ 担当／米田	17:50▶18:30 フリートレーニング タイム	14:00	
15:00			16:00▶18:10 キッズ 有馬バレエ 教室	17:45▶18:30 ヨガストレッチ 初級 担当／田中		19:30▶20:30 クラシック バレエ 担当／有馬バレエ	20:30▶21:30 リラックス ヨガ 担当／吉田		19:00▶19:40 アクア 担当／中川		19:30▶20:30 モダン ダンス 担当／ゆう	20:00▶21:00 レベルⅢ	20:45▶21:45 ナイトin マイアミ 担当／KAORI		19:10▶19:40 平泳ぎ初級 担当／人見		19:30▶20:15 ヒーリング ストレッチ 担当／高安		20:25▶21:25 レベルⅠ	20:45▶21:30 レスミルズ コア 45	21:50▶22:30 フリートレーニング タイム	19:10▶20:10 ハタヨガ 担当／マミ
16:00	15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 2	16:00▶18:10 キッズ 有馬バレエ 教室	15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 2	16:00▶19:30 CHEER SCHOOL happiness 京都 ハンナリーズ はんなりん チア スクール	16:55▶17:40 ボディ パンプ 45	3	18:00▶18:45 ボディ コンバット 45	5 2	15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	16:00▶19:00 avex dance master キッズ ダンス (エイベックス ダンス マスター)	15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 2	15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	2	16:30▶17:15 太極舞 担当／水上	3	16:40▶17:40 ズンバ 担当／米田	17:50▶18:30 フリートレーニング タイム	16:00	
17:00				16:00▶18:10 キッズ 有馬バレエ 教室		17:45▶18:30 ヨガストレッチ 初級 担当／田中	19:30▶20:30 クラシック バレエ 担当／有馬バレエ		20:30▶21:30 リラックス ヨガ 担当／吉田		19:00▶19:40 アクア 担当／中川	19:30▶20:30 モダン ダンス 担当／ゆう	20:00▶21:00 レベルⅢ		20:45▶21:45 ナイトin マイアミ 担当／KAORI		19:10▶19:40 平泳ぎ初級 担当／人見		19:30▶20:15 ヒーリング ストレッチ 担当／高安	20:25▶21:25 レベルⅠ	20:45▶21:30 レスミルズ コア 45	21:50▶22:30 フリートレーニング タイム
18:00	15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 2	16:00▶18:10 キッズ 有馬バレエ 教室	15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 2	16:00▶19:30 CHEER SCHOOL happiness 京都 ハンナリーズ はんなりん チア スクール	16:55▶17:40 ボディ パンプ 45	3	18:00▶18:45 ボディ コンバット 45	5 2	15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	16:00▶19:00 avex dance master キッズ ダンス (エイベックス ダンス マスター)	15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 2	15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	2	16:30▶17:15 太極舞 担当／水上	3	16:40▶17:40 ズンバ 担当／米田	17:50▶18:30 フリートレーニング タイム	18:00	
19:00	19:10▶19:50 アクア 担当／井上		5	18:35▶19:35 トータル コンディ ショニング 担当／中川		19:10▶19:40 自由形 初級 担当／	19:10▶20:10 パワフル 1800		19:30▶20:30 クラシック バレエ 担当／有馬バレエ		20:30▶21:30 リラックス ヨガ 担当／吉田	19:00▶19:40 アクア 担当／中川	19:30▶20:30 モダン ダンス 担当／ゆう		20:00▶21:00 レベルⅢ		20:45▶21:45 ナイトin マイアミ 担当／KAORI		19:10▶19:40 平泳ぎ初級 担当／人見	19:30▶20:15 ヒーリング ストレッチ 担当／高安	20:25▶21:25 レベルⅠ	20:45▶21:30 レスミルズ コア 45
20:00	20:00▶21:00 レベルⅢ	3	19:50▶20:35 ステップ 初級 担当／秋山	19:45▶20:15 背泳ぎ 初級 担当／	19:45▶20:45 ボディ パンプ 60	19:30▶20:30 クラシック バレエ 担当／有馬バレエ	20:30▶21:30 リラックス ヨガ 担当／吉田	19:00▶19:40 アクア 担当／中川	19:30▶20:30 モダン ダンス 担当／ゆう	20:00▶21:00 レベルⅢ	20:45▶21:45 ナイトin マイアミ 担当／KAORI	19:10▶19:40 平泳ぎ初級 担当／人見	19:30▶20:15 ヒーリング ストレッチ 担当／高安	20:25▶21:25 レベルⅠ	20:45▶21:30 レスミルズ コア 45	21:50▶22:30 フリートレーニング タイム	19:10▶20:10 ハタヨガ 担当／マミ	20:30▶21:15 ボディ コンバット 45	20:00			
21:00		5	20:50▶21:50 ボディ コンバット60		5	21:00▶22:30 フリー トレーニング タイム															21:00	
22:00																						22:00
22:40																						22:40

リラックス系

リラックスや柔軟性向上・機能改善が見込めるレッスン

ダンス系

リズム感や柔軟性の向上・シェイプアップが見込めるレッスン

格闘系

シェイプアップ・筋力アップ・ストレス解消が見込めるレッスン

コンディショニング系

柔軟性や筋力の向上が見込めるレッスン

エアロ系

持久力の向上・シェイプアップが見込めるレッスン

運動が初めての方でも安心してご参加いただけます。

●全レッスン予約制となります。
[スタジオ：定員20名または22名、プールレッスン：定員28名]
●レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください。
●水分補給は水筒やペットボトルなどキャップ付きのものをご使用ください。
●プール右側の数字はフリーコース数です。(状況によりコース数を変更する場合があります。)
●祝日は営業15分前までに終了のレッスンを実施します。