

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		
10:00		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	10:20▶11:05 ゆるゆる コンディショニング 担当／森		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		10:30▶11:30 レベルⅠ	5	10:25▶11:10 ひきしめ ステップ 担当／山根	2	10:20▶11:20 やさしい ヨガ 担当／MAYUKO	2	10:20▶11:05 ベーシック エアロ 担当／NOZOMI	2	10:20▶11:10 ベーシック ヨガ 担当／大久保	2	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 担当／森	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	12:00▶12:40 ウォーク &ラン	12:40▶14:30 Reスイム	5	12:50▶13:35 はじめて エアロ(レベル1) 担当／末村	3	13:00▶14:00 自由形& 背泳ぎ	5	13:30▶14:15 ハワイアン フラ 担当／土井	5	13:00▶14:00 機能改善 ストレッチ 担当／吉田	2	13:00▶13:40 アクア 担当／井上	2	12:00		
12:00		5	12:45▶13:30 ボディ パンプ45 担当／中川	12:40▶13:20 アクア 担当／梅村	12:30▶13:30 骨盤調整 ヨガ 担当／大久保		14:30▶15:30 キッズスイミング ※フリー2コース	2	13:50▶14:50 陽&リンパ 美人EX 担当／神田	2	14:00▶15:30 Reスイム	5	14:30▶15:30 自彊術 担当／松本	5	14:15▶15:00 ヒーリング ストレッチ 担当／秋山	2	11:50▶12:30 アクア 担当／井上	2	12:30▶13:30 キッズ スイミング ※フリー2コース	2	13:00	
13:00	13:00▶14:00 レベルⅠ	3		13:20▶15:30 Reスイム	13:45▶14:45 シェイプ エアロ (レベル2) 担当／末村		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	15:05▶16:05 ナイトin マイアミ	2	15:30▶18:50 Reスイム	5	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	15:30▶16:15 はじめて エアロ 担当／末村	5	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)	5	13:50▶14:35 ボディ コンバット45 担当／米田	5	14:00	
14:00	14:00▶15:30 Reスイム	5	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	16:00▶19:30 京都 ハンナリーズ はんなりん チア スクール	15:30▶16:15 美姿勢 ストレッチ 担当／荒田	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)		16:55▶17:40 ボディ パンプ45 担当／SORA		16:00▶19:00 キッズ ダンス ※全コース スクール専用 になります	5	16:00▶19:00 キッズ ダンス ※全コース スクール専用 になります	5	17:00▶18:00 リラックス ヨガ 担当／マミ	5	16:30▶17:15 太極舞 担当／水上	3	14:30▶18:00 キッズ スイミング ※フリー2コース	3	15:00	
15:00		5	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	17:45▶18:30 ヨガストレッチ 初級 担当／田中	16:30▶17:20 背骨 コンディ ショニング 担当／神田	18:00▶18:45 ボディ コンバット45 担当／SORA	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	18:00▶18:45 ボディ コンバット45 担当／SORA	19:10▶20:10 パワフル 1800	14:30▶15:30 Reスイム	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	17:00▶18:00 リラックス ヨガ 担当／マミ	15:30▶16:15 はじめて エアロ 担当／末村	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	17:45▶18:45 クラシック バレエ 担当／有馬バレエ	5	14:30▶18:00 キッズ スイミング ※フリー2コース	5	15:00	
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		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	17:45▶18:30 ヨガストレッチ 初級 担当／田中	16:30▶17:20 背骨 コンディ ショニング 担当／神田	18:00▶18:45 ボディ コンバット45 担当／SORA	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	18:00▶18:45 ボディ コンバット45 担当／SORA	19:10▶20:10 パワフル 1800	14:30▶15:30 Reスイム	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	17:00▶18:00 リラックス ヨガ 担当／マミ	15:30▶16:15 はじめて エアロ 担当／末村	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	17:45▶18:45 クラシック バレエ 担当／有馬バレエ	5	14:30▶18:00 キッズ スイミング ※フリー2コース	5	16:00	
17:00			18:35▶19:35 トータル コンディ ショニング 担当／中川	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	17:45▶18:30 ヨガストレッチ 初級 担当／田中	16:30▶17:20 背骨 コンディ ショニング 担当／神田	18:00▶18:45 ボディ コンバット45 担当／SORA	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	18:00▶18:45 ボディ コンバット45 担当／SORA	19:10▶20:10 パワフル 1800	14:30▶15:30 Reスイム	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	17:00▶18:00 リラックス ヨガ 担当／マミ	15:30▶16:15 はじめて エアロ 担当／末村	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	17:45▶18:45 クラシック バレエ 担当／有馬バレエ	5	14:30▶18:00 キッズ スイミング ※フリー2コース	5	17:00	
18:00	19:10▶19:50 アクア 担当／井上	5	19:50▶20:35 ステップ 初級 担当／秋山	19:10▶19:40 自由形 初級 担当／山根	19:45▶20:15 背泳ぎ 初級 担当／森	16:00▶19:30 京都 ハンナリーズ はんなりん チア スクール	18:00▶18:45 ボディ コンバット45 担当／SORA	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	19:10▶20:10 パワフル 1800	14:30▶15:30 Reスイム	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	19:30▶20:15 ヒーリング ストレッチ 担当／高安	15:30▶16:15 はじめて エアロ 担当／末村	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	17:45▶18:45 クラシック バレエ 担当／有馬バレエ	5	14:30▶18:00 キッズ スイミング ※フリー2コース	5	18:00	
19:00	20:00▶21:00 レベルⅢ	3	20:50▶21:50 ボディ コンバット60	19:45▶20:15 背泳ぎ 初級 担当／森	19:45▶20:45 ボディ パンプ 60	16:00▶19:30 京都 ハンナリーズ はんなりん チア スクール	18:00▶18:45 ボディ コンバット45 担当／SORA	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	19:10▶20:10 パワフル 1800	14:30▶15:30 Reスイム	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	20:25▶21:25 レベルⅠ	15:30▶16:15 はじめて エアロ 担当／末村	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	17:45▶18:45 クラシック バレエ 担当／有馬バレエ	5	14:30▶18:00 キッズ スイミング ※フリー2コース	5	19:00	
20:00		5		20:25▶20:55 パワフル 1000	21:00▶22:30 フリー トレーニング タイム	16:00▶19:30 京都 ハンナリーズ はんなりん チア スクール	18:00▶18:45 ボディ コンバット45 担当／SORA	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	19:10▶20:10 パワフル 1800	14:30▶15:30 Reスイム	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	20:45▶21:45 マーシャル &コンディ ショニング 担当／中川	15:30▶16:15 はじめて エアロ 担当／末村	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	17:45▶18:45 クラシック バレエ 担当／有馬バレエ	5	14:30▶18:00 キッズ スイミング ※フリー2コース	5	20:00	
21:00		5		20:25▶20:55 パワフル 1000	21:00▶22:30 フリー トレーニング タイム	16:00▶19:30 京都 ハンナリーズ はんなりん チア スクール	18:00▶18:45 ボディ コンバット45 担当／SORA	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	19:10▶20:10 パワフル 1800	14:30▶15:30 Reスイム	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	20:45▶21:45 マーシャル &コンディ ショニング 担当／中川	15:30▶16:15 はじめて エアロ 担当／末村	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	17:45▶18:45 クラシック バレエ 担当／有馬バレエ	5	14:30▶18:00 キッズ スイミング ※フリー2コース	5	21:00	
22:00		5		20:25▶20:55 パワフル 1000	21:00▶22:30 フリー トレーニング タイム	16:00▶19:30 京都 ハンナリーズ はんなりん チア スクール	18:00▶18:45 ボディ コンバット45 担当／SORA	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	19:10▶20:10 パワフル 1800	14:30▶15:30 Reスイム	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	20:45▶21:45 マーシャル &コンディ ショニング 担当／中川	15:30▶16:15 はじめて エアロ 担当／末村	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	17:45▶18:45 クラシック バレエ 担当／有馬バレエ	5	14:30▶18:00 キッズ スイミング ※フリー2コース	5	22:00	
22:40		5		20:25▶20:55 パワフル 1000	21:00▶22:30 フリー トレーニング タイム	16:00▶19:30 京都 ハンナリーズ はんなりん チア スクール	18:00▶18:45 ボディ コンバット45 担当／SORA	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	19:10▶20:10 パワフル 1800	14:30▶15:30 Reスイム	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	20:45▶21:45 マーシャル &コンディ ショニング 担当／中川	15:30▶16:15 はじめて エアロ 担当／末村	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	17:45▶18:45 クラシック バレエ 担当／有馬バレエ	5	14:30▶18:00 キッズ スイミング ※フリー2コース	5	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。)