

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																	10:00	
10:30▶11:30	5 マスターズ スイム	5 10:25▶11:10 ステップ初中級 担当/山根	5 10:20▶11:20 レベルⅢ 60	5 10:20▶11:05 ゆるゆる コンディショニング 担当/森		5 10:30▶11:45 ベビースイミング ※フリー2~3コース	5 10:20▶11:20 姿勢改善 ピラティス 担当/本田		5 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	5 10:20▶11:20 平泳ぎ& バタフライ	5 10:20▶11:20 やさしい ヨガ 担当/MAYUKO	5 10:30▶11:45 ベビースイミング ※フリー2~3コース	5 10:20▶11:05 ベーシック エアロ 担当/NOZOMI	5 10:00▶12:45 キッズ スイミング ※フリー2コース	5 10:20▶11:10 ベーシック ヨガ 担当/大久保	10:00	
11:00																	11:00	
11:40▶12:40	3 自由形 &背泳ぎ	3 11:40▶12:25 はじめてエアロ (レベル1) 担当/吉田	3 11:30▶12:30 平泳ぎ& バタフライ	3 11:20▶12:05 はじめてエアロ (レベル1) 担当/森		3 12:00▶12:40 ウォーク &ラン	3 11:35▶12:20 1.3.4項目 3がスリッパ履き 2項目 龍鼓歌トランプ 担当/吉田		3 11:40▶12:40 マスターズ スイム	3 12:00▶13:00 ピラティス 担当/水上	3 11:30▶12:30 レベルⅢ60	3 11:40▶12:40 ズンバ60 担当/米田	3 11:50▶12:30 アクア 担当/井上	3 11:20▶12:10 ズンバ50 担当/NORIKO	3 11:25▶12:15 太極拳 担当/ファン	3 12:30▶13:30 ボディ パンプ60	11:00	
12:00																	12:00	
12:45▶13:30	5 レベルⅠ	5 12:45▶13:30 ボディ パンプ45	5 12:40▶13:20 アクア 担当/梅村	5 12:30▶13:30 骨盤調整 ヨガ 担当/大久保		5 12:40▶14:30 Reスイム	5 12:50▶13:35 ステップ 初級 担当/吉田		5 13:00▶14:00 自由形& 背泳ぎ	5 13:30▶14:15 ハワイアン フラ45 担当/土井	5 12:40▶13:10 ワンポイント レッスン	5 13:00▶14:00 機能改善 ストレッチ 担当/吉田	5 12:30▶13:30 キッズ スイミング ※フリー2コース	5 13:00▶14:00 アキア 担当/井上	5 13:00▶13:40 アクア 担当/井上	5 12:30▶13:30 ボディ パンプ60	12:00	
13:00																	13:00	
14:00▶15:30	5 Reスイム	5 14:00▶15:00 ピラティス& ストレッチ 担当/水上	5 13:20▶15:30 Reスイム	5 13:45▶14:45 シェイプ エアロ (レベル2) 担当/末村		5 14:30▶15:30 キッズスイミング ※フリー2コース	5 13:50▶14:50 陽&リンパ 美人EX 担当/神田		5 14:30▶15:30 Reスイム	5 14:30▶15:30 自彊術 担当/松本	5 13:10▶15:30 Reスイム	5 14:15▶15:00 ヒーリング ストレッチ 担当/秋山	5 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	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 14:45▶15:15 レスミルズ コア30	5 13:50▶14:35 ボディ コンバット45	13:00	
14:00																	14:00	
15:30▶18:50	5 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 16:00▶18:10 キッズ 有馬バレエ 教室	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 16:00▶19:30 CHEER SCHOOL by Anahara 京都 ハンナリーズ はんなりん チア スクール 担当/田中		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 15:05▶16:05 ナイトin マイアミ 担当/伊東		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 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)	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 13:30▶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 16:30▶17:15 太極舞 担当/水上	5 14:30▶18:00 キッズ スイミング ※フリー2コース	5 14:45▶15:15 レスミルズ コア30	5 15:30▶16:15 ボディ リセット 担当/MOEKA	15:00
15:00																	15:00	
15:30▶16:15																	15:30▶16:15	
16:00▶17:20																	16:00▶17:20	
16:30▶17:20																	16:30▶17:20	
17:45▶18:30																	17:45▶18:30	
18:35▶19:35																	18:35▶19:35	
19:10▶19:50	5 アクア 担当/井上	5 ボディメイク 担当/中川	5 19:10▶19:40 自由形初級	5 19:45▶20:15 背泳ぎ初級		5 19:10▶20:10 パワフル 1800	5 19:30▶20:30 クラシック バレエ 担当/有馬バレエ		5 19:00▶19:40 アクア 担当/中川	5 19:30▶20:30 モダンダンス 担当/ゆう	5 19:10▶19:40 平泳ぎ初級	5 19:30▶20:15 ヒーリング ストレッチ 担当/高安	5 19:00▶20:00 パワフル 2000	5 19:45▶20:45 ナイトin マイアミ 担当/伊東	5 17:50▶18:30 フリー トレーニング タイム	5 19:45▶20:45 ボディ リセット 担当/MOEKA	17:00	
19:00																	19:00	
20:00▶21:00	3 レベルⅢ60	3 19:50▶20:35 ステップ初級 担当/秋山	3 20:25▶20:55 パワフル 1000	3 20:45▶21:45 姿勢改善 コンディショニング 担当/松本		3 20:20▶21:20 レベルⅠ	3 20:30▶21:30 リラックス ヨガ 担当/吉田		3 20:00▶21:00 レベルⅢ60	3 20:45▶21:45 ナイトin マイアミ 担当/伊東	3 20:25▶21:25 レベルⅠ	3 20:30▶22:00 フリー トレーニング タイム	3 20:10▶20:40 レベルⅢ30	3 20:10▶20:40 レベルⅢ30	3 20:10▶20:40 レベルⅢ30	3 20:10▶20:40 レベルⅢ30	18:00	
20:00																	20:00	
20:50▶21:50	5 ボディ コンバット60	5 21:00▶22:00 フリー トレーニング タイム	5 21:00▶22:00 フリー トレーニング タイム	5 21:00▶22:00 フリー トレーニング タイム		5 21:00▶22:00 フリー トレーニング タイム	5 21:00▶22:00 フリー トレーニング タイム		5 21:00▶22:00 フリー トレーニング タイム	5 21:00▶22:00 フリー トレーニング タイム	5 21:00▶22:00 フリー トレーニング タイム	5 21:00▶22:00 フリー トレーニング タイム	5 21:00▶22:00 フリー トレーニング タイム	5 21:00▶22:00 フリー トレーニング タイム	5 21:00▶22:00 フリー トレーニング タイム	5 21:00▶22:00 フリー トレーニング タイム	21:00	
21:00																	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。)