

時間	月 Monday		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	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	
10:20	水中ウォーク 6	10:20▶11:05 スナオなカラダをつくるヨガ 4	10:30▶11:00 クロール&背泳ぎ 3	10:15▶11:00 パワーヨガ 4	10:20▶11:00 アクア 3		10:20▶10:50 水中ウォーク 4	10:20▶11:05 初心者 ヒップホップ 4					10:30▶11:15 太極拳 6	
11:00													11:00	
11:20	はじめてスイム 6	11:20▶12:05 エクササイズペリー(初級) 4	11:20▶12:00 個人メドレー(中上級) 3	11:15▶12:00 ズンバ 4	11:30▶12:10 個人メドレー(初級) 3		11:20▶11:50 はじめてスイム 4						11:30▶12:10 アクア 3	10:50▶11:35 エアロ&ストレッチ 6
12:00													12:00	
12:20	平泳ぎ(初級) 6	12:20▶13:05 ピラティス 4	12:30▶13:00 はじめてスイム 4	12:15▶13:00 フットセラピー 6			12:20▶13:00 チャレンジ1000 3	11:45▶12:30 自彊術 6					12:05▶12:50 やさしいヨガ 6	
13:00													13:00	
13:30	チャレンジスイム 6	13:30▶14:05 ボディコンバット 45 6	13:30▶14:00 アクア 3	13:15▶14:00 太極舞 4	13:10▶13:50 パワフルスイム 3		13:40▶14:10 バタフライ 3	13:05▶13:50 ハワイアンフラ 4					13:30▶13:00 バタフライ 3	13:10▶13:55 ボディバランス 45 3
14:00													14:00	
14:30	バタフライ 6	14:25▶14:55 PEDALING30(ペダリング) 3	14:30▶15:00 平泳ぎ 3	14:30▶15:15 トータルコンディショニング 4	14:10▶14:40 クロール&背泳ぎ 3		14:30▶15:10 アクア 3	14:15▶15:00 やさしいヨガ 6					14:30▶13:00 個人メドレー(中上級) 3	
15:00													15:00	
15:20	15:20▶18:30 キッズスイミング<フィットネス>会員様 3	15:15▶16:00 キレイになるヨガ 4	15:20▶18:30 キッズスイミング<フィットネス>会員様 3	15:45▶16:30 ハワイアンフラ 4	15:20▶18:30 キッズスイミング<フィットネス>会員様 3		15:20▶18:30 キッズスイミング<フィットネス>会員様 3	15:30▶16:15 ナイトinマイアミ 4					15:30▶16:00 背泳ぎ 4	15:30▶16:15 ナイトinマイアミ 4
16:00													16:00	
16:30	16:30▶17:15 ズンバ 4	16:30▶17:15 ズンバ 4	16:45▶17:30 骨盤調整 4	17:00▶17:45 ほぐしヨガ 4	16:45▶17:30 骨盤調整 4		16:45▶17:30 骨盤調整 4	16:45▶17:30 骨盤調整 4					16:45▶17:30 ボディパンプ45 6	15:30▶16:15 ナイトinマイアミ 4
17:00													17:00	
17:40	17:40▶18:25 ボールエクササイズ 6	17:40▶18:25 ボールエクササイズ 6	18:00▶18:45 ボディパンプ45 6	18:00▶18:45 ボディパンプ45 6	18:00▶18:45 ボディパンプ45 6		18:00▶18:45 ボディバランス45 6	18:00▶18:45 ボディバランス45 6					18:00▶18:45 ボディコンバット45 6	15:30▶16:15 ナイトinマイアミ 4
18:00													18:00	
18:40	18:40▶19:25 美しいハタヨガ 6	18:40▶19:25 美しいハタヨガ 6	19:00▶19:45 フリースタイルダンス 6	19:00▶19:45 フリースタイルダンス 6	19:00▶19:45 フリースタイルダンス 6		19:00▶19:45 ボディバランス45 4	19:00▶19:45 ボディバランス45 4					19:00	
19:00													19:00	
19:45	19:45▶20:15 バタフライ 3	19:40▶20:25 シェイプステップ 4	19:50▶20:30 アクア 4	20:00▶20:45 やさしいヨガ 4	20:10▶20:40 平泳ぎ 4		20:00▶20:45 ボディメイクトレーニング 4	20:00▶20:45 ボディメイクトレーニング 4					19:15▶19:45 PEDALING30(ペダリング) 4	16:45▶17:30 ボディパンプ45 6
20:00													20:00	
20:30	20:30▶21:10 アクア 4	20:45▶21:30 中級コンビネーションエアロ 4	21:00▶21:45 ボディコンバット45 6	21:00▶21:45 ボディコンバット45 6	21:10▶21:50 チャレンジ1000 3		21:00▶21:45 ジャズダンス入門編 4	21:00▶21:45 ジャズダンス入門編 4					18:40▶19:20 アクア 4	18:00▶18:45 ボディコンバット45 6
21:00													21:00	
22:00													22:00	
22:30													22:30	

火曜日/休館日

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
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
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

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
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。

※日本フィットネス産業協会(FIA)の「新型コロナウイルス対応ガイドライン」に基づき、プログラムを作成しています。
 ●全レッスン予約制となります。
 ●レッスン開始 90 分前よりフロントにて受け付けます。(電話受付可)
 ※11時30分開場までのレッスンは、来館順にご案内(フロントにて受付)させていただきます。
 [スタジオ:定員 15 名または 20 名、プールレッスン:定員 20 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遊泳コース本数です。(状況によりコース数を変更する場合があります。)
 ●祝日は 18:30 開始までのレッスンを実施します。