

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	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		6				6								9:00▶11:15 avex dance master キッズダンス (エイベックスダンスマスター)	10:00
	10:20▶10:50 水中ウォーク	4	10:20▶11:05 ボールで体幹ヨガ 担当/坂井		10:30▶11:00 クロール&背泳ぎ	3 4 6 パワーヨガ 担当/和田	10:30▶11:10 機能改善水中ウォーク	3 4 6 自彊術 担当/二階堂	10:20▶10:50 水中ウォーク	4	10:20▶11:05 初心者ヒップホップ 担当/沖		10:30▶11:15 太極拳 担当/ファン		
11:00	11:10▶11:40 はじめてスイム	4	11:20▶12:05 顔ヨガ 担当/小野						11:10▶11:40 はじめてスイム	4					
		6								6	11:45▶12:30 コンビネーションエアロ 担当/和田		11:30▶12:15 ズンバ 担当/小野		
12:00	12:00▶12:30 バタフライ	3 4	12:20▶13:05 ピラティス 担当/中島		12:30▶13:00 クロール&背泳ぎ	3 4 6 フットヨーガセラピー 担当/岩本									
		6													
13:00	13:00▶14:00 チャレンジスイム	3 4	13:30▶14:15 ボディコンバット45		13:20▶14:00 アクア 担当/松本(侑)		12:45▶13:15 スイム500						12:35▶13:20 ビューティートレーニング 担当/小野		12:30▶13:30 ほぐしヨガ 担当/吉田
		6													
14:00															
		6													
15:00			15:00▶15:45 キレイになるヨガ 担当/三石												
16:00	15:20▶18:30 キッズスイミング ※フリー1~3コース ※歩行者1コース	2 4	16:00▶16:45 機能改善 担当/三石		14:15▶15:00 エンジョイエアロ 担当/山根		14:30▶15:15 ボディパンプ45						14:00▶14:45 ボディコンバット45		13:45▶14:30 ズンバゴールド 担当/米田
17:00			17:30▶18:15 ボールピラティス 担当/中島		15:20▶18:30 キッズスイミング ※フリー1~3コース ※歩行者1コース		15:40▶16:40 ハワイアンフラ 担当/高橋		15:20▶18:30 キッズスイミング ※フリー1~3コース ※歩行者1コース	2 4	15:30▶16:15 ウエストスリム 担当/米田		15:30▶16:30 コアストレッチ 担当/ゆう		15:15▶16:00 ボディパンプ45
18:00															
19:00	19:00▶19:30 背泳ぎ 担当/今井	3 4 6 美しいハタヨガ 担当/坂井	18:30▶19:30 ボディパンプ60		15:20▶18:30 キッズスイミング ※フリー1~3コース ※歩行者1コース		17:00▶17:45 ほぐしヨガ 担当/大沢		15:20▶18:30 キッズスイミング ※フリー1~3コース ※歩行者1コース	2 4	16:30▶18:45 avex dance master キッズダンス (エイベックスダンスマスター)		16:45▶17:30 はじめてエアロ 担当/ゆう		16:15▶17:15 ボディコンバット60
20:00	19:45▶20:15 バタフライ 担当/今井	3 4 6 シェイプステップ 担当/長尾			19:50▶20:30 アクア 担当/太田		20:00▶21:00 ズンバ 担当/米田		19:00▶19:40 アクア 担当/叶夢	3 4 6 20:00▶20:45 ボディメイクトレーニング 担当/松本(侑)		17:00▶17:45 中医学ヨガ 担当/福田		17:30▶18:00 レスミルズコア 30	
21:00	20:30▶21:10 アクア 担当/梅村	3 4 6 中級コンビネーションエアロ 担当/長尾													
22:00		6													
22:30															

●全レッスン予約制となります。

●全レッスン予約制となります。
〔スタジオ：定員 20 名または 25 名、プールレッスン：定員 30 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。)
●キッズスイミングの時間帯は、フリー 1~3 コース、歩行者 1 コースがご利用可能です。
●祝日は 18:30 開始までのレッスンを実施します。

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。