

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															10:00
		5 ↓ 6		5 ↓ 6		5 ↓ 6		5 ↓ 6		5 ↓ 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)	11:00
			10:20▶11:05 ボールで体幹ヨガ 担当／坂井	10:45▶11:45 フットヨーガセラピー 担当／岩本	10:30▶11:00 クロール&背泳ぎ	10:20▶11:05 パワーヨガ 担当／和田	10:30▶11:10 機能改善水中ウォーク	10:30▶11:30 自彊術 担当／二階堂	10:20▶10:50 水中ウォーク	10:20▶11:05 初心者ヒップホップ 担当／沖		10:30▶11:30 太極拳 担当／ファン			11:00
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				11:15▶12:15 個人メドレー(中上級)	11:30▶12:15 ステップ初級 担当／和田	11:10▶11:40 はじめてスイム				9:00▶13:10 キッズスイミング ※フリー1～3コース ※歩行者1コース	11:30▶12:15 エアロ&ストレッチ 担当／吉田	12:00
		5 ↓ 6								11:45▶12:30 コンビネーションエアロ 担当／和田		11:45▶12:30 ズンバ45 担当／小野		12:30▶13:30 姿勢改善ピラティス 担当／吉田	13:00
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	12:00▶13:00 健康ヨーガ 担当／岩本			12:00▶12:45 ズンバ45 担当／米田						14:00
		6			12:30▶13:00 クロール&背泳ぎ								12:50▶13:35 ビューティートレーニング 担当／小野		15:00
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 担当／SORA		13:15▶13:55 お योग500	13:15▶14:00 コンディショニング 担当／坂井	13:30▶14:00 平泳ぎ		13:00▶13:45 ハワイアンフラ45 担当／一瀬			13:00▶14:00 ほぐしヨガ 担当／大沢	13:30▶14:30 ミックススイム		16:00
		5 ↓ 6													17:00
14:00									14:00▶15:00 機能改善ストレッチ 担当／吉田			14:00▶14:45 ボディコンバット45			18:00
									14:20▶15:00 アクア 担当／叶夢						19:00
15:00			15:00▶15:45 キレイになるヨガ 担当／三石						15:15▶16:15 ナイトinマイアミ 担当／KAORI	15:15▶16:00 ウエストスリム 担当／米田		15:15▶16:15 コアストレッチ 担当／ゆう	15:30▶16:00 クロール&背泳ぎ	15:15▶16:00 ボディパンプ45	20:00
	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 筋膜ストレッチ&姿勢改善 担当／三石		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		15:20▶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	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)	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	16:15▶17:00 ズンバ45 担当／米田		16:30▶17:15 はじめてエアロ 担当／ゆう		16:15▶17:15 ボディコンバット60	21:00
			17:30▶18:15 ボールピラティス 担当／中島		17:00▶18:00 ズンバ 60 担当／米田									17:30▶18:00 レスミルズコア30	22:00
16:00		5 ↓ 6	18:30▶19:30 美しいハタヨガ 担当／坂井		18:30▶19:30 ボディパンプ60										23:00
	19:00▶19:30 背泳ぎ 担当／今井	3 ↓ 4							19:00▶19:40 アクア 担当／叶夢						24:00
17:00	19:45▶20:15 バタフライ 担当／今井	3 ↓ 4	19:45▶20:30 シェイプステップ 担当／長尾		19:45▶20:30 週替わりコンディショニング 担当／松本（侑）	19:50▶20:30 アクア 担当／太田			19:50▶20:20 平泳ぎ 担当／今井	19:30▶20:15 ボディメイクトレーニング 担当／松本（侑）					25:00
		5 ↓ 6							20:00▶21:00 ボディバランス 60 ボディコンバット 60 担当／SORA 担当／SORA						26:00
18:00			20:50▶21:35 中級コンビネーションエアロ 担当／長尾		20:45▶21:30 背骨コンディショニング 担当／松本（侑）				20:30▶21:20 チャレンジ1000 担当／今井	20:45▶21:45 ジャズダンス入門編 担当／長尾		20:00▶20:45 こあばらんす 担当／ゆう			27:00
															28:00
19:00															29:00
															30:00
20:00															31:00
															32:00
21:00															33:00
															34:00
22:00															35:00
															36:00
22:30															37:00

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

LesMILLS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 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。
●レッスン以外で Re: スイム実施のため利用コースの変動がございます。