

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		5		5			5			5		5		5		5	10:00	
10:30▶11:30	マスターズスイム	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)	10:20▶11:20 ヨガ ストレッチ 担当/田中		10:30▶11:30 レベルⅠ	10:25▶11:10 ひきしめ ステップ 担当/山根	10:20▶11:20 平泳ぎ& バタフライ	10:20▶11:10 ハタヨガ 担当/MAYUKO	10:30▶11:45 ベビースイミング (フリー2~3コース)	10:20▶11:05 エクササイズ ベリー 担当/小野	10:00▶12:45 キッズ スイミング (フリー2コース)	10:20▶11:10 ベーシック ヨガ 担当/大久保	10:00	
11:00		3		3			3			3		3		3		3	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	11:20▶12:05 はじめて エアロ(レベル1) 担当/森		12:00▶12:40 ウォーク &ラン	11:35▶12:20 ヨガストレッチ 初級 担当/田中		11:40▶12:40 マスターズ スイム	12:00▶13:00 ピラティス 担当/水上	11:30▶12:30 レベルⅢ	11:30▶12:30 ズンバ 担当/米田	11:50▶12:30 アクア	11:30▶12:30 ズンバ 担当/船橋		11:30▶12:15 太極拳 担当/ファン	12:00	
12:00		5		5			5			5		5		5		5	12:00	
12:45▶13:30	レベルⅠ	12:45▶13:30 ボディ パンプ45	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			12:50▶13:35 はじめて エアロ(レベル1) 担当/末村		13:00▶14:00 自由形& 背泳ぎ	13:30▶14:15 ハワイアン フラ 担当/日野	12:40▶13:10 ワンポイント レッスン	13:00▶14:00 機能改善 ヨガ 担当/吉田	12:30▶13:30 キッズ スイミング (フリー2コース)		13:00▶13:40 アクア 担当/井上	12:30▶13:30 ボディ パンプ60	13:00	
13:00		3		3			3			3		3		3		3	13:00	
13:45▶14:45		14:00▶15:00 ヨガ ストレッチ		13:45▶14:45 シェイプ エアロ (レベル2) 担当/末村		14:30▶15:30 キッズスイミング (フリー2コース)	13:50▶14:40 陽&リンパ 美人EX 担当/神田		14:30▶15:30 Reスイム	14:30▶15:30 自彊術 担当/松本	14:30▶15:30 Reスイム		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	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)	13:50▶14:50 ボディ コンバット60		14:00	
14:00		5		5			5			5		5		5		5	14:00	
14:30▶15:30	Reスイム	14:30▶15:30 Reスイム 担当/水上	14:30▶15:30 Reスイム	15:00▶15:45 ズンバ 担当/米田		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	15:05▶16:05 ナイトin マイアミ 担当/KAORI		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▶19:00 avex dance master キッズ ダンス (エイベックス ダンス マスター)	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	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▶17:15 太極舞 担当/水上	14:30▶18:00 キッズ スイミング (フリー2コース)	15:10▶15:55 ヨガストレッチ 初級 担当/高木	15:00	
15:00		2		2			2			2		2		2		2	15:00	
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	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	16:10▶19:30 CHEER SCHOOL 京都 ハンナリーズ はんなりん チア スクール 担当/田中		17:45▶18:30 ヨガストレッチ 初級 担当/田中	16:55▶17:40 ボディ パンプ 45		16:00▶19:00 キッズ ダンス (エイベックス ダンス マスター)		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	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	16:30▶17:15 太極舞 担当/水上	16:10▶17:10 姿勢改善 ピラティス 担当/高木		16:00	
16:00		0		0			0			0		0		0		0	16:00	
16:30▶17:20			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											17:30▶18:30 フリートレーニング タイム	17:00
17:00		0		0			0			0		0		0		0	17:00	
17:45▶18:30			17:45▶18:30 ヨガストレッチ 初級 担当/田中				18:00▶18:45 ボディ コンバット 45											18:00
18:00		5		5			5			5		5		5		5	18:00	
18:35▶19:35		18:35▶19:35 トータル コンディショニング 担当/中川		19:10▶19:40 自由形 初級 担当/井上		19:10▶20:10 パワフル 1800	19:30▶20:30 クラシック バレエ 担当/酒井		19:00▶19:40 アクア 担当/中川	19:30▶20:30 モダン ダンス 担当/ゆう	19:10▶19:40 平泳ぎ初級	18:30▶19:30 ハワイアン フラ 担当/人見	19:10▶20:10 パワフル 2000	19:00▶20:00 ハタヨガ 担当/マミ			19:00	
19:00		5		5			5			5		5		5		5	19:00	
19:10▶19:50	アクア	19:50▶20:35 ステップ初級 担当/秋山	19:45▶20:15 背泳ぎ 初級	19:45▶20:30 ヒーリング ストレッチ 担当/秋山		20:20▶21:20 レベルⅠ	20:30▶21:30 リラックス ヨガ 担当/吉田		20:00▶21:00 レベルⅢ	21:10▶22:10 ナイトin マイアミ 担当/KAORI	19:45▶20:15 バタフライ初級	19:45▶20:30 ヒーリング ストレッチ 担当/高安	20:20▶21:20 レベルⅢ	20:30▶21:15 ボディ コンバット45			20:00	
20:00		3		3			3			3		3		3		3	20:00	
20:00▶21:00	レベルⅢ		20:25▶20:55 パワフル 1000															21:00
21:00		5		5			5			5		5		5		5	21:00	
20:50▶21:50	ボディ コンバット 60		20:50▶22:30 フリー トレーニング タイム															22:00
22:00		5		5			5			5		5		5		5	22:00	
22:40																		22:40

マークは女性限定レッスンとなります。

**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。**

- 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,VR:定員11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。)
- 祝日は営業15分前までに終了のレッスンを実施します。