


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													10:00	
10:20	水中ウォーク	6		10:20▶11:05 ボールで 体幹ヨガ		10:20▶11:05 パワーヨガ		10:30▶11:10 機能改善 水中ウォーク		10:20▶10:50 水中ウォーク		10:30▶11:15 太極拳		9:00▶12:10 キッズスイミング	10:50▶11:35 エアロ& ストレッチ	11:00
11:00	11:10▶11:40 はじめてスイム	6		11:20▶12:05 顔ヨガ		11:15▶12:15 個人メドレー (中上級)		11:30▶12:15 個人メドレー (初級)		11:10▶11:40 はじめてスイム		11:35▶12:20 らくちん エアロ		12:00▶13:00 やさしい ヨガ		11:00
12:00	12:00▶12:30 平泳ぎ(初級)	6		12:20▶13:05 ピラティス		12:30▶13:00 はじめてスイム		12:00▶12:45 ズンバ		12:00▶12:50 チャレンジ 1000		11:45▶12:30 コンビネーション エアロ		12:30▶13:00 バタフライ		12:00
13:00		6										10:50▶16:00 キッズ スイミング		12:45▶13:30 ズンバ		13:00
13:15	13:15▶14:15 チャレンジ スイム	3										13:00▶13:45 ほぐしヨガ		13:15▶14:00 個人メドレー (中上級)		13:00
14:00		6		13:30▶14:15 ボディ コンバット45								13:05▶13:50 ハワイアン フラ				14:00
14:30	14:30▶15:00 バタフライ	3										14:10▶15:10 やさしい ヨガ		14:30▶15:00 クロール& 背泳ぎ		14:00
15:00		6		14:15▶15:00 エンジョイ エアロ								14:15▶15:00 ステップ 初級		14:30▶15:00 クロール& 背泳ぎ		15:00
15:20	15:20▶18:30 キッズ スイミング	2		15:00▶15:45 キレイになる ヨガ		15:20▶18:30 キッズ スイミング		15:20▶18:30 キッズ スイミング		15:20▶18:30 キッズ スイミング		15:30▶16:30 コア ストレッチ		15:30▶16:30 コア ストレッチ		15:00
16:00		4		16:00▶16:45 機能改善		15:40▶16:40 ハワイアン フラ		15:30▶16:30 ナイト inマイアミ		15:20▶18:30 キッズ スイミング		16:10▶17:10 マスターズ		15:45▶16:30 ボディ パンプ45		16:00
17:00		4		17:00▶18:00 ズンバ		17:00▶17:45 ほぐしヨガ		17:00▶17:45 骨盤調整 ヨガ		15:20▶18:30 キッズ スイミング		16:45▶17:30 はじめて エアロ		17:00▶18:00 ボディ コンバット60		17:00
18:00		6										18:00▶18:45 ボディ パンプ45		18:15▶18:45 レスミルズ コア30		18:00
19:00	19:00▶19:30 背泳ぎ	3		18:30▶19:15 美しい ハタヨガ		18:30▶19:30 ボディ パンプ60		18:15▶19:00 美しい ハタヨガ		19:00▶19:40 アクア		19:30▶20:10 アクア				19:00
19:45	19:45▶20:15 バタフライ	3								19:00▶19:45 フリースタイル ダンス						19:00
20:00	20:00▶20:45 アクア	6								19:45▶20:30 ボディメイク トレーニング						20:00
20:30	20:30▶21:10 アクア	3		20:00▶20:45 週替わり コンディショニング		20:00▶20:45 アクア		20:15▶20:45 平泳ぎ		20:10▶20:50 コンディショニング アクア						20:00
21:00		4		21:00▶21:45 背骨コンディショ ニング		20:30▶21:15 ボディ コンバット45		21:00▶21:50 チャレンジ 1000		21:00▶22:00 ジャズダンス 入門編						21:00
22:00		6														22:00
22:30																22:30

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。

<全てのスタジオプログラム>
 ●参加人数をスタジオは最大20名または25名に制限させていただきます。
 ●全レッスン予約制となります。

<全てのプールプログラム>
 ●参加人数を最大30名に制限させていただきます。
 ●全レッスン予約制となります。