


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	
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 担当/坂井		10:20▶11:20 フットセラピー 6 担当/岩本		10:20▶11:05 パワーヨガ 3 担当/和田		10:20▶11:00 機能改善 3 水中ウォーク 4		10:20▶10:50 水中ウォーク 6		10:20▶11:05 初心者ヒップホップ 4 担当/沖			10:50▶11:35 キッズスイミング 3 (フィットネス会員様) 歩行専用レーン1コース、 フリー遊泳2コース ご利用いただけます	11:00
11:00	11:10▶11:40 はじめてスイム 4	11:20▶12:05 顔ヨガ 6 担当/小野		11:40▶12:40 ヨーガ 6 担当/岩本		11:15▶12:15 個人メドレー(中上級) 3		11:30▶12:15 らくちんエアロ 3 担当/和田		11:10▶11:40 はじめてスイム 4		11:35▶12:20 らくちんエアロ 6 担当/末村		10:50▶11:35 エアロ&ストレッチ 3 担当/吉田	11:00	
12:00	12:00▶12:30 平泳ぎ(初級) 4	12:20▶13:05 ピラティス 6 担当/中島		13:00▶13:45 ボディバランス45 6 担当/松本(侑)		12:30▶13:00 はじめてスイム 4		13:10▶14:10 パワフルスイム 3 担当/山川		12:00▶12:50 チャレンジ1000 3 担当/船橋		11:45▶12:30 らくちんエアロ 6 担当/和田		12:00▶13:00 やさしいヨガ 6 担当/吉田	12:00	
13:00	13:15▶14:15 チャレンジスイム 3 担当/小野	13:30▶14:15 ボディコンバット45 6		14:15▶15:00 エンジョイエアロ 6 担当/山根		13:40▶14:10 チャレンジ500 3 担当/水上		14:20▶14:50 クロール&背泳ぎ 3 担当/山川		13:40▶14:10 バタフライ 3 担当/叶夢		13:00▶13:45 ほぐしヨガ 6 担当/大沢		13:20▶14:00 個人メドレー(中上級) 3 担当/吉田	13:00	
14:00	14:30▶15:00 バタフライ 3 担当/叶夢	15:00▶15:45 キレイになるヨガ 6 担当/三石		15:20▶18:30 キッズスイミング 3 (フィットネス会員様) 歩行専用レーン1コース、フリー 遊泳2コース ご利用いただけます		14:30▶15:00 平泳ぎ 6		15:20▶18:30 キッズスイミング 3 (フィットネス会員様) 歩行専用レーン1コース、フリー 遊泳2コース ご利用いただけます		15:20▶18:30 キッズスイミング 3 (フィットネス会員様) 歩行専用レーン1コース、フリー 遊泳2コース ご利用いただけます		14:15▶15:00 ボディコンバット45 6		14:30▶15:00 クロール&背泳ぎ 3 担当/中島	14:00	
15:00				15:30▶16:30 やさしいヨガ 6 担当/清水		15:20▶18:30 キッズスイミング 3 (フィットネス会員様) 歩行専用レーン1コース、フリー 遊泳2コース ご利用いただけます		15:20▶18:30 キッズスイミング 3 (フィットネス会員様) 歩行専用レーン1コース、フリー 遊泳2コース ご利用いただけます		15:20▶18:30 キッズスイミング 3 (フィットネス会員様) 歩行専用レーン1コース、フリー 遊泳2コース ご利用いただけます		15:30▶16:30 コアストレッチ 6 担当/ゆう		14:30▶15:00 クロール&背泳ぎ 3 担当/中島	15:00	
16:00	15:20▶18:30 キッズスイミング 3 (フィットネス会員様) 歩行専用レーン1コース、フリー 遊泳2コース ご利用いただけます	16:00▶16:30 機能改善 6		18:30▶19:30 ボディパンプ60 6		15:40▶16:40 ハワイアンフラ 6 担当/高橋		15:20▶18:30 キッズスイミング 3 (フィットネス会員様) 歩行専用レーン1コース、フリー 遊泳2コース ご利用いただけます		15:20▶18:30 キッズスイミング 3 (フィットネス会員様) 歩行専用レーン1コース、フリー 遊泳2コース ご利用いただけます		16:20▶17:20 マスターズ 3 担当/山川		15:45▶16:30 ボディパンプ45 6	16:00	
17:00		17:40▶18:25 ボールピラティス 6 担当/中島		19:00▶19:40 アクア 3 担当/松本(侑)		17:00▶17:45 ほぐしヨガ 6 担当/大沢		17:00▶17:45 骨盤調整ヨガ 6 担当/坂井		17:00▶17:45 骨盤調整ヨガ 6 担当/坂井		16:45▶17:30 はじめてエアロ 6 担当/ゆう		17:00▶18:00 ボディコンバット60 6	17:00	
18:00	19:00▶19:30 背泳ぎ 3 担当/坂井	18:40▶19:25 美しいハタヨガ 6		20:00▶21:00 筋コンディショニング 6 担当/松本		19:00▶19:45 フリースタイルダンス 6 担当/沖		19:00▶19:40 アクア 3 担当/叶夢		19:00▶19:45 個人メドレー(初級) 3 担当/ゆう		18:00▶19:00 ボディパンプ60 6		18:15▶18:45 レスミルズコア30 6	18:00	
19:00	19:45▶20:15 バタフライ 3 担当/梅村	19:45▶20:30 シェイプステップ 6 担当/長尾		20:30▶21:15 ボディコンバット45 6		19:50▶20:30 アクア 3 担当/太田		19:45▶20:30 ボディメイクトレーニング 6 担当/松本(侑)		19:45▶19:45 ダンスシェイプ 3 担当/ゆう		19:20▶19:50 PEDALING30(ペダリング) 3 定員8名			19:00	
20:00	20:30▶21:10 アクア 3 担当/梅村	20:50▶21:35 中級コンピネーションエアロ 6 担当/長尾				20:15▶20:45 平泳ぎ 3 担当/梅村		20:15▶20:45 平泳ぎ 3 担当/梅村		20:10▶20:50 コンディショニングアクア 3 担当/梅村		20:00▶20:45 こあばらんす 6 担当/ゆう			20:00	
21:00						21:00▶21:50 チャレンジ1000 3 担当/長尾		21:00▶21:45 ジャズダンス入門編 6 担当/長尾		21:00▶21:45 ボディコンバット45 6					21:00	
22:00															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。