

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▶10:50	はじめてスイム		水中ウォーク		水中ウォーク										10:30▶11:10
11:00															11:00
11:20▶12:00	バタフライ		ベビースイミング	ゆるヨガ	クロール&背泳ぎ	健美操	ベビースイミング	ステップ	アクア	ハワイアンフラ	ベビースイミング				11:40▶12:25
12:00															12:00
12:00▶12:30		筋膜ストレッチ&姿勢改善													12:30▶13:15
12:30▶13:15	個人メドレー(初級)		個人メドレー(中上級)		個人メドレー(中上級)										13:00
13:00															13:00
13:15▶14:00		ヨガストレッチ初級													13:25▶14:10
13:55▶14:40	チャレンジスイム		チャレンジスイム	ヨガ	個人メドレー(初級)										13:30▶14:10
14:00															14:00
14:40▶15:20															14:10▶14:40
15:00															14:10▶14:40
15:30▶18:30	キッズスイミング		キッズスイミング		キッズスイミング										14:30▶15:15
16:00															14:40▶15:25
17:00▶18:30		キッズ教室のためご利用いただけません													15:00▶15:45
18:00															15:00▶15:45
19:00															16:00▶16:30
19:15▶20:00	個人メドレー(初級)														16:00▶16:30
20:00															16:45▶17:25
20:30▶21:15	チャレンジスイム		個人メドレー(中上級)		個人メドレー(中上級)										17:00▶17:40
21:00															17:00▶17:40
22:00															22:00

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

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

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

 **運動が初めての方でも安心してご参加いただけます。**

※日本フィットネス産業協会(FIA)の「新型コロナウイルス対応ガイドライン」に基づき、プログラムを作成しています。

- 全レッスン予約制となります。
- レッスン開始 90 分前よりフロントまたは電話にて受け付けます。
- 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。
- 朝一番のレッスンにつきましては、来館順にご案内させていただきます。
- プール右側の数字はフリー遊泳のコース数です。
- 状況によりコース数を変更する場合があります。
- レッスンの途中入退場はご遠慮ください。
- 祝日は、営業終了 30 分前までに終了のレッスンを実施します。