

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	6 はじめてスイム		10:10▶10:40 水中ウォーク		10:10▶10:40 やさしいアクア										10:30▶11:10 はじめてエアロ
11:00															11:00
11:20▶12:00	3 バタフライ		11:00▶12:00 ベビースイミング		11:10▶11:40 クロール&背泳ぎ										11:30▶11:10 はじめてエアロ
12:00															12:00
12:30▶13:15	3 個人メドレー(初級)		12:00▶12:45 ベーシックエアロ		12:10▶12:55 個人メドレー(中上級)										12:30▶12:50 水中ウォーク
13:00															13:00
13:55▶14:40	3 チャレンジスイム		12:30▶13:15 個人メドレー(中上級)		13:25▶14:10 個人メドレー(初級)										13:30▶14:10 ヨガ
14:00															14:00
15:30▶18:30	6 キッズスイミング		13:45▶14:30 チャレンジスイム		14:15▶14:45 ボールエクササイズ										14:40▶15:25 ボディバランス
16:00															16:00
16:00▶16:45	2 キッズスイミング		14:40▶15:20 ステップ		15:20▶16:05 ピラティス										16:00▶16:30 月替わりレッスン
17:00															17:00
17:15▶18:30	2 キッズスイミング		15:30▶18:30 キッズスイミング		16:00▶16:45 中医学ヨガ										17:40▶17:40 ボディパンプ
18:00															18:00
18:15▶19:00	2 キッズスイミング		16:00▶16:45 中医学ヨガ		18:20▶19:00 ボディコンバット										19:00
19:00															19:00
19:15▶20:00	6 個人メドレー(初級)		19:30▶20:10 アクア		19:30▶20:15 ピラティス										20:00
20:00															20:00
20:30▶21:15	4 チャレンジスイム		19:30▶20:10 アクア		20:45▶21:15 PEDALING										21:00
21:00															21:00
21:15▶20:00	4 個人メドレー(初級)		20:40▶21:20 ボディコンバット		フリー遊泳コース本数										22:00
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付けます。
- ※日・祝の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。
- [スタジオ; 定員 12 名または 17 名、プールレッスン; 定員 20 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遊泳コース本数です。(状況によりコース数を変更する場合があります。)
- 祝日は、営業終了 30 分前までに終了のレッスンを実施します。