

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▶10:30🍃 水中ウォーク	10:15▶11:15 ヨガ	10:00▶10:30🍃 やさしいアクア	10:15▶10:45🍃 ストレッチ		6		6		6	10:00▶11:50 キッズスイミング ※フリー1コース ※歩行者1コース	10:15▶11:00 はじめてエアロ 担当／和田	10:00	
11:00	10:15▶11:00 クロール & 背泳ぎ		10:40▶11:40 ベビー スイミング	11:30▶12:20 かんたんエアロ & ストレッチ 担当／吉田	10:40▶11:25 クロール & 背泳ぎ	11:00▶11:50 ズンバ50 担当／小野	10:20▶11:20 ベビー スイミング	4	10:20▶11:05 エンジョイ エアロ 担当／吉岡	10:20▶11:20 ハワイアン フラ 担当／黒田	10:20▶11:20 ベビー スイミング	4	11:00▶11:45 ベーシック エアロ 担当／末村	11:15▶12:00 ヨガ 担当／和田	11:00	
12:00	11:10▶12:10 個人メドレー (中上級)		12:00▶12:45🍃 はじめて スイム		11:35▶12:35 バタフライ	12:10▶12:55 エクササイズ ベリー 担当／小野	11:40▶12:40 個人メドレー (中上級)		11:20▶12:05 コア コンディショニング 担当／吉岡		12:00▶12:30🗓️ ボディ バランス	4	12:00▶12:45 ヨガ 担当／清水	12:15▶13:00 ステップ 担当／和田 定員 16名	12:00	
13:00	12:20▶13:20 バタフライ	3	13:00▶13:45 平泳ぎ	12:45▶13:45 マイアミ ダンス 担当／伊東	12:45▶13:45 個人メドレー 60(初級)	13:15▶14:00 ヨガ 担当／坂井	12:50▶13:50 チャレンジ スイム	3	12:30▶13:00 ボディ コンバット30	13:00▶13:45 NOSS 担当／森	11:30▶18:30 キッズ スイミング ※フリー1コース ※歩行者1コース	2	13:30▶14:15 月替わり レッスン		13:00	
14:00	13:30▶14:30 チャレンジ スイム								13:30▶14:15 ヨガ 担当／田中						14:00	
15:00		6		14:15▶15:00🗓️ エアロ& ストレッチ		14:15▶15:00 コンディショニング エクササイズ		6	14:30▶15:15 ズンバ45 担当／NORIKO	14:10▶15:10 エアロ& ストレッチ 担当／森			15:00▶16:00 マスターズ 練習会	4	15:00	
16:00	15:30▶18:30 キッズ スイミング ※フリー1コース ※歩行者1コース	2	15:30▶18:30 キッズ スイミング ※フリー1コース ※歩行者1コース	15:15▶16:00 ビューティー トレーニング 担当／小野	15:30▶18:30 キッズ スイミング ※フリー1コース ※歩行者1コース		15:30▶18:30 キッズ スイミング ※フリー1コース ※歩行者1コース	2	15:30▶16:15🗓️ エアロ& ストレッチ	15:25▶16:10 ピラティス 担当／水上					16:00	
17:00									14:30▶15:15 ズンバ45 担当／NORIKO					16:30▶17:15 ボディ パンプ45 定員 15名	17:00	
18:00																18:00
19:00		6						6				6				19:00
20:00	19:15▶20:00 個人メドレー 45(初級)		19:20▶20:00 アクア 担当／安岡	19:30▶20:15 ピラティス 担当／水上	19:15▶20:00🍃 月替わり 4 泳法(C)	19:30▶20:15 太極舞 担当／水上	19:15▶20:00 個人メドレー 45(初級)	4	19:00▶19:45 ヨガ 担当／和田	19:15▶20:00🍃 月替わり 4 泳法(A)	19:15▶20:00🍃 月替わり 4 泳法(B)	4				20:00
21:00	20:10▶21:10 チャレンジ スイム	4	20:15▶21:15 個人メドレー (中上級)	20:30▶21:15 はじめて エアロ 担当／安岡		20:30▶21:15 ボディ バランス	6		20:00▶20:45 ステップ 担当／和田 定員 16名	20:15▶21:15 チャレンジ スイム						21:00
22:00		6						6								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

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、プールレッスン：定員 30 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。)
●キッズスイミングの時間帯は、フリー 1 コース、歩行者 1 コースがご利用可能です。
●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。