

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		10:00▶10:30  水中ウォーク			6		6		10:00▶10:45 ボディバランス		10:00▶10:45 キッズスイミング	10:00
11:00	10:15▶11:00 クロール & 背泳ぎ	10:15▶11:00 コアストレッチ 担当/吉岡	10:15▶11:15 ヨガ	4	10:15▶11:25 クロール & 背泳ぎ	4	10:15▶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	10:15▶11:00 はじめてエアロ 担当/和田	10:15▶11:00 はじめてエアロ 担当/和田	11:00
12:00	11:10▶12:10 個人メドレー (中上級)	11:15▶12:00 ベーシックエアロ 担当/吉岡	12:00▶12:45  はじめてスイム	3	11:35▶12:35 バタフライ	3	11:40▶12:40 個人メドレー (中上級)	3	11:20▶12:05 コアコンディショニング 担当/吉岡		11:15▶11:45 ベーシックエアロ 担当/末村	6	11:15▶12:00 ヨガ 担当/和田	11:15▶12:00 ヨガ 担当/和田	12:00
13:00	12:20▶13:20 バタフライ	12:15▶13:00  筋膜ストレッチ & 姿勢改善	13:00▶13:45 平泳ぎ	6	12:45▶13:45 個人メドレー 60 (初級)	6	12:50▶13:50 チャレンジスイム	6	12:30▶13:00 ボディコンバット 30	12:00▶12:45 ボディバランス	12:00▶12:45 ヨガ 担当/清水	4	12:20▶12:50  水中ウォーク	12:15▶13:00 ステップ 担当/和田 定員 16名	13:00
14:00	13:30▶14:30 チャレンジスイム	13:15▶14:00  ヨガストレッチ 初級 担当/NORIKO							13:30▶14:15 ヨガ 担当/田中	13:00▶13:45 NOSS 担当/森	11:30▶18:00 キッズスイミング ※フリー1コース ※歩行者1コース	6	13:45▶14:45 マイアミダンス 担当/伊東		14:00
15:00		14:15▶15:05 ズンバ 50 担当/NORIKO							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		4	15:00▶16:00 マスターズ練習会	15:00▶16:00 ボディコンバット 60	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		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	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	2	15:30▶16:15 ボルドブラ 担当/NORIKO	15:25▶16:10 ピラティス 担当/水上		6		16:30▶17:15 ボディパンプ 45 定員 15名	16:00
17:00												2			17:00
18:00											16:30▶20:30  キッズダンス (エイベックスダンス) マスター	6			18:00
19:00	19:15▶20:00 個人メドレー 45 (初級)	19:30▶20:30 ハワイアンフラ 担当/高橋	19:20▶20:00 アクア 担当/安岡	4	19:15▶20:00 月替わり 4 泳法 (A)	4	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 (B)	4	19:15▶20:00 月替わり 4 泳法 (C)			19:00
20:00	20:10▶21:10 チャレンジスイム	20:45▶21:30 ボディコンバット 45	20:15▶21:15 個人メドレー (中上級)	6		6	20:15▶21:00 アクア 担当/太田	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					20:00
21:00															21:00
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

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。