

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 コアストレッチ 担当/吉岡	10:00▶10:30 水中ウォーク	10:15▶10:45 ストレッチ		6		6	10:00▶10:45 ボディバランス	9:30▶11:40 キッズスイミング ※フリー2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▶11:25 クロール&背泳ぎ		11:00▶11:50 ズンバ50 担当/小野		4	10:20▶11:20 ベビースイミング	10:20▶11:05 エンジョイエアロ 担当/吉岡	10:20▶11:00 アクア40 担当/太田	10:20▶11:20 ハワイアンフラ 担当/黒田		11:00▶11:45 ベーシックエアロ 担当/末村	11:00	
12:00	11:10▶11:55 平泳ぎ		11:35▶12:35 個人メドレー60(初級)		12:10▶12:55 エクササイズベリ 担当/小野		3	11:20▶12:05 コアコンディショニング 担当/吉岡	11:15▶12:15 バタフライ	11:15▶12:15 バタフライ			11:15▶12:00 ヨガ45 担当/和田	12:00	
13:00	12:20▶13:20 バタフライ	3	12:45▶13:45 個人メドレー60(中上級)		13:15▶14:00 ヨガ45 担当/坂井		3	12:30▶13:00 ボディコンバット30	12:25▶13:25 個人メドレー60(初級)	12:25▶13:25 個人メドレー60(初級)	12:00▶12:45 ボディバランス		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60		14:15▶15:00 エアロ&ストレッチ45 担当/NORIKO		14:15▶15:00 ボディバランス		6	13:15▶14:00 ポルドブラ 担当/NORIKO			13:00▶13:45 NOSS 担当/森		13:30▶14:30 マイアミダンス 担当/伊東	14:00	
15:00		6	15:15▶16:00 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	14:15▶15:00 ズンバ45 担当/NORIKO			14:10▶15:10 エアロ&ストレッチ60 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	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	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		15:30▶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		15:25▶16:10 ピラティス 担当/水上		15:40▶16:30 機能改善ヨガ 担当/ファン		16:15▶17:00 ボディパンプ 定員15名	16:00	
17:00		6	16:45▶17:35 太極拳 担当/ファン				6				16:30▶20:30 avex dance master キッズダンス (エイベックスダンスマスター)			17:00	
18:00		6					6							18:00	
19:00		6	19:00▶19:40 アクア40 担当/安岡	19:10▶19:55 ピラティス 担当/水上	19:15▶20:00 月替わり4泳法(A)	19:20▶20:05 太極舞 担当/水上	6	19:00▶19:45 ヨガ45 担当/和田	19:00▶19:45 月替わり4泳法(B)	19:00▶19:45 月替わり4泳法(B)		18:30▶19:15 月替わり4泳法(C)		19:00	
20:00	19:15▶20:00 個人メドレー45(初級)	4	20:00▶21:00 個人メドレー(中上級)				4	20:00▶20:45 ステップ 担当/和田 定員16名	20:10▶20:55 チャレンジスイム45	20:10▶20:55 チャレンジスイム45				20:00	
21:00	20:10▶20:55 チャレンジスイム45	4					6							21:00	
21:30		6					6							21:30	

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

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。