

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 			10:00▶10:30 					6			6			6	10:00▶10:45 			10:00		
11:00	10:15▶11:00 クロール & 背泳ぎ		6			10:15▶11:00 コア ストレッチ 担当 / 吉岡			10:15▶10:45 	10:20▶11:20 ベビー スイミング 4		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		2	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	11:00	
	11:10▶11:55 平泳ぎ			11:15▶12:00 ベーシック エアロ 担当 / 吉岡			11:00▶11:50 ズンバ50 担当 / 小野						11:20▶12:05 コア コンディショニング 担当 / 吉岡			11:00▶12:00 オリジナル エアロ 担当 / 末村			11:15▶12:00 ヨガ45 担当 / 和田					
12:00			3	12:20▶13:20 バタフライ		12:15▶13:00 	12:15▶13:00 筋膜ストレッチ & 姿勢改善 担当 / 清水		12:40▶11:40 ベビー スイミング 4		3	12:10▶12:55 エクササイズ ベリ 担当 / 小野		12:30▶13:00 ボディ コンバット30		12:00▶12:45 ボディ バランス45				6	12:20▶12:50 		4	12:00
13:00	13:30▶14:30 チャレンジ スイム60		6	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 (中上級) 3		12:45▶13:45 個人メドレー (中上級) 3		6	13:15▶14:00 ヨガ45 担当 / 坂井		13:15▶14:00 ポルドブラ 担当 / NORIKO		13:00▶13:45 NOSS 担当 / 森				6	13:30▶14:30 マイアミ ダンス 担当 / 伊東			13:00
				14:15▶15:05 ステップ& ストレッチ 担当 / NORIKO 定員 16名			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45			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			15:00▶16:00 マスターズ 練習会			4	14:00	
15:00	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 ズンバ45 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		6	17:30▶18:30  キッズダンス (エイベックス ダンスマスター)				15:25▶16:10 ピラティス 担当 / 水上		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		2	15:00▶16:00 ボディ コンバット60 定員 15名			15:00
16:00			6								6					16:45▶17:35 太極拳 担当 / ファン				6	16:15▶17:00 ボディ パンプ45 定員 15名			16:00
17:00			6								6									6				17:00
18:00			6								6					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)		4	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	19:15▶20:00 個人メドレー 45(初級)		4	19:00▶19:45 ヨガ45 担当 / 和田		19:00▶19:45 月替わり 4泳法(B)		18:30▶19:15 月替わり 4泳法(C)		4				19:00	
20:00	20:10▶20:55 チャレンジ スイム45		6	20:00▶21:00 個人メドレー (中上級)					20:15▶21:00 アクア45 担当 / 太田		6	20:00▶20:45 ステップ 担当 / 和田 定員 16名		20:00▶21:00 チャレンジ スイム60				6				20:00		
21:00			6			20:10▶20:55 					6									6				21:00
21:30																							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

LES MILLS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。