

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	はじめてスイム		10:15▶10:40	水中ウォーク	10:20▶10:40	水中ウォーク									10:30▶11:50	キッズスイミング
11:00															11:00	
11:20▶12:00	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	
12:00▶12:30		筋膜ストレッチ&姿勢改善	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)									12:20▶12:50	水中ウォーク
13:00															13:00	
13:30▶13:15	個人メドレー(初級)		13:30▶14:10	ヨガ	13:25▶14:10	個人メドレー(初級)									14:40▶15:25	ボディバランス
14:00															15:00	
13:55▶14:40	チャレンジスイム		14:40▶15:20	エアロ&ストレッチ	14:10▶14:40	PEDALING(ペダリング)									16:00▶16:30	月替わりレッスン
15:00															17:00▶17:40	ボディパンプ
15:30▶18:30	キッズスイミング		16:00▶16:45	中医学ヨガ	15:30▶18:30	キッズスイミング									18:00▶18:45	爽快ボクシング
16:00															19:00	
17:00▶18:30	キッズ教室のためご利用いただけません														19:15▶19:45	月替わり4泳法(B)
18:00															20:00	
19:00															21:00	
19:15▶20:00	個人メドレー(初級)		19:30▶20:10	アクア	19:30▶20:00	月替わり4泳法(C)									22:00	
20:00															22:00	
20:30▶21:15	チャレンジスイム		20:40▶21:20	ボディコンバット	20:45▶21:15	ボディバランス										
21:00																
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

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

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

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

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。

※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け付けます。
- ※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、プールレッスン；定員 20 名]
- 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のコース数です。(状況によりコース数を変更する場合があります。)
- 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。
- レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください。