

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		5		5		5		5		5		5		5	10:00
10:30▶11:15	いっぱい泳ごう	3	10:25▶11:10 ステップ中級	3	10:20▶11:00 レベルⅢ	3	10:20▶11:05 気功	3	10:30▶11:10 レベルⅠ	3	10:25▶11:10 ひきしめステップ	3	10:30▶11:15 はじめてエアロ(レベル1)	3	10:20▶11:05 ボディバランス45
11:00		5		5		5		5		5		5		5	11:00
11:50▶12:30	自由形&背泳ぎ	3	11:40▶12:25 はじめてエアロ(レベル1)	3	11:30▶12:10 平泳ぎ&バタフライ	3	11:35▶12:20 らくちんエアロ(レベル2)	3	11:40▶12:25 いっぱい泳ごう	3	11:35▶12:20 ヨガストレッチ初級	3	11:45▶12:30 ズンバ	3	11:30▶12:15 太極拳
12:00		5		5		5		5		5		5		5	12:00
13:00▶13:40	レベルⅠ	3	12:55▶13:40 ボディパンプ45	3	12:40▶13:20 アクア	3	13:00▶13:45 ヨガストレッチ初級	3	13:00▶13:40 自由形&背泳ぎ	3	12:50▶13:35 はじめてエアロ(レベル1)	3	13:00▶13:45 機能改善ヨガ	3	12:45▶13:30 ボディパンプ45
14:00		5		5		5		5		5		5		5	14:00
14:10▶14:55		5	14:10▶14:55 ヨガストレッチ	5	14:30▶15:30 キッズスイミング(フリー遊泳2コース)	2	14:15▶15:00 ジャズダンス	5	14:30▶15:30 キッズスイミング(フリー遊泳2コース)	2	14:05▶14:50 ステップ初級	5	14:45▶15:30 自彊術	5	14:00▶14:45 ボディコンバット45
15:00		5		5		5		5		5		5		5	15:00
14:30▶18:50	キッズスイミング(フリー遊泳コースはありません)	0	16:00▶18:10 キッズ教室のためご利用いただけません	0	15:30▶18:50 キッズスイミング(フリー遊泳コースはありません)	0	15:30▶18:50 キッズスイミング(フリー遊泳コースはありません)	0	15:30▶18:50 キッズスイミング(フリー遊泳コースはありません)	0	15:20▶16:05 ナイトinマイアミ	5	15:30▶18:50 キッズスイミング(フリー遊泳コースはありません)	0	15:10▶15:55 ヨガストレッチ初級
16:00		5		5		5		5		5		5		5	16:00
16:00▶16:45		5	16:00▶16:45 ボディパンプ45	5	16:45▶17:15 ボディパンプ30	5	16:45▶17:15 ボディパンプ30	5	16:00▶16:45 ボディパンプ45	5	16:00▶16:45 太極舞	5	16:00▶16:45 太極舞	5	16:15▶17:00 ヨガストレッチ初級
17:00		5		5		5		5		5		5		5	17:00
17:45▶18:30		5	17:45▶18:30 ヨガストレッチ初級	5	17:45▶18:30 ヨガストレッチ初級	5	17:45▶18:30 ヨガストレッチ初級	5	17:40▶18:25 ボディコンバット45	5	17:15▶18:00 リラックスヨガ	5	17:45▶18:30 クラシックバレエ	5	17:45▶18:30 クラシックバレエ
18:00		5		5		5		5		5		5		5	18:00
18:30▶19:15		5	18:30▶19:15 バックコンディショニング	5	19:00▶19:45 自律神経トレーニング	5	19:00▶19:45 自律神経トレーニング	5	18:30▶19:15 バックコンディショニング	5	18:30▶19:15 ハワイアンフラ	5	18:30▶19:15 ハワイアンフラ	5	18:30▶19:15 ハワイアンフラ
19:00		5		5		5		5		5		5		5	19:00
19:10▶19:50	アクア	3	19:10▶19:50 アクア	3	19:10▶19:40 自由形&背泳ぎ	3	19:10▶19:40 自由形&背泳ぎ	3	19:10▶19:40 アクア	3	19:10▶19:40 アクア	3	19:10▶19:55 パワフル1500	3	19:10▶19:55 パワフル1500
20:00		5		5		5		5		5		5		5	20:00
19:45▶20:30		5	19:45▶20:30 リラックスヨガ	5	19:45▶20:30 クラシックバレエ	5	19:45▶20:30 クラシックバレエ	5	19:45▶20:30 リラックスヨガ	5	19:45▶20:30 リラックスヨガ	5	19:45▶20:30 リラックスヨガ	5	19:45▶20:30 リラックスヨガ
20:10▶20:50	レベルⅠ	3	20:10▶20:40 平泳ぎ&バタフライ	3	20:10▶20:40 平泳ぎ&バタフライ	3	20:10▶20:40 平泳ぎ&バタフライ	3	20:10▶20:50 レベルⅠ	3	20:10▶20:40 平泳ぎ&バタフライ	3	20:20▶21:00 レベルⅢプラス	3	20:20▶21:00 レベルⅢプラス
21:00		5		5		5		5		5		5		5	21:00
21:00▶21:45		5	21:00▶21:45 ボディバランス45	5	20:45▶21:30 ボディバランス45	5	20:45▶21:30 ボディバランス45	5	21:00▶21:45 ボディパンプ45	5	21:00▶21:45 爽快ボクシング	5	21:00▶21:45 爽快ボクシング	5	21:00▶21:45 爽快ボクシング
22:00		5		5		5		5		5		5		5	22:00
22:10▶21:55		5	22:10▶21:55 ナイトinマイアミ	5	21:00▶21:45 ボディパンプ45	5	21:00▶21:45 ボディパンプ45	5	21:10▶21:55 ナイトinマイアミ	5	21:10▶21:55 ナイトinマイアミ	5	21:00▶21:45 爽快ボクシング	5	21:00▶21:45 爽快ボクシング
22:40		5		5		5		5		5		5		5	22:40

※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。
- ※10時台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。(電話予約不可) [スタジオ:定員 12名、プールレッスン:定員 20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。

**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。**