

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 やさしいアクア			6		6		6	10:00▶10:45 中医学ヨガ		10:00
	10:15▶11:00 クロール&背泳ぎ			10:20▶11:05 ベーシックエアロ			10:20▶11:20 ベビースイミング	4	10:20▶11:05 エンジョイエアロ		10:20▶11:20 ベビースイミング	4	10:00▶11:50 キッズスイミング	2	10:15▶11:00 はじめてエアロ
11:00				担当/吉岡					担当/吉岡				〈フィットネス会員様〉 歩行専用レーン 1コース、フリー 遊泳 2コース ご利用いただけます	担当/和田	11:00
	11:10▶12:10 個人メドレー(中上級)								11:20▶12:05 コアコンディショニング				11:00▶11:45 はじめてエアロ		11:15▶12:00 ヨガ
12:00									担当/吉岡				担当/福田		担当/和田
	12:20▶13:20 バタフライ	3	12:00▶12:45 筋膜ストレッチ&姿勢改善		12:00▶12:45 はじめてスイム		12:10▶12:55 エクササイズベリ	3	12:00▶12:30 ボディパンプ30	4	12:00▶12:45 ステップ(初級)		12:20▶12:50 水中ウォーク	4	12:15▶13:00 ステップ
13:00									定員 15名		13:00▶13:30 PEDALING(ペダリング)		担当/和田	定員 16名	13:00
	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		13:00▶13:45 平泳ぎ	3	12:45▶13:45 個人メドレー(初級)		13:30▶14:15 ヨガ						
14:00									担当/田中						
		6	14:15▶15:00 シェイプアップトレーニング					6	14:30▶15:15 ズンバ45	6	14:10▶15:10 エアロ&ストレッチ	2	14:00▶15:00 ボディバランス60		14:00
15:00									担当/神山						15:00
	15:30▶18:30 キッズスイミング	2			15:30▶18:30 キッズスイミング	2	15:30▶18:30 キッズスイミング	2	15:30▶16:15 エアロ&ストレッチ				15:30▶16:30 ボディコンバット60	6	16:00
16:00									担当/神山						16:00
	〈フィットネス会員様〉 歩行専用レーン 1コース、フリー 遊泳 1コース ご利用いただけます										16:30▶18:45				17:00
17:00											avex dance master		17:00▶17:45 太極拳		17:00
											avex dance master		担当/ファン		17:00▶17:45 ボディパンプ45
18:00											キッズダンス(エイベックスダンス)マスター			定員 15名	18:00
													18:00▶18:45 ボディコンバット45		18:00
19:00		6						6							19:00
	19:15▶20:00 個人メドレー45(初級)	4	19:20▶20:00 アクア		19:15▶20:00 月替わり4泳法(C)	4	19:15▶20:00 個人メドレー45(初級)	4	19:15▶20:00 月替わり4泳法(A)	4	19:00▶19:45 ヨガ		19:15▶20:00 月替わり4泳法(B)		20:00
20:00											担当/和田				20:00
	20:10▶21:10 チャレンジスイム		19:30▶20:30 ハワイアンフラ								20:00▶20:45 ステップ				21:00
21:00			担当/高橋								定員 16名				21:00
		6	20:45▶21:30 ボディコンバット45					6							22:00
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

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

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

運動が初めての方でも安心してご参加いただけます。

<全てのスタジオプログラム>

●最大20名または22名となります。

●全レッスン予約制となります。

<全てのプールプログラム>

●最大30名となります。

●全レッスン予約制となります。