


プール&スタジオレッスン タイムスケジュール 平成29年12月

※レッスン内容、講師等変更する場合がございます。ご了承願います。前もっての変更はスタジオ、フロントの代行業にてご確認ください。

月	プール	水W 9:15~9:45	アクアピクス30 10:45~斎道	泳法レッスン(初級・中級A・中級B) 11:45~	泳法レッスン(上級) /目指せアスリートコース 13:00~	A3 15:30~16:30	A4 16:40~17:40	A5 17:50~18:50 17:50~フリー遊泳	泳法レッスン 20:00~			
	1F スタジオ	サーキット 9:00~10:00	タイキョクマイ ◎太極舞 10:15~北村	◎ハタヨガ 11:30~西田	◎フラダンス ★★ 12:50~13:50梶	◎ルーシーダットン 14:30~古崎	はじめて バレエ 19:00~森崎	バレエ初級 19:35~森崎				
2F スタジオ	サーキット 【女性専用】 9:00~10:00	入門 ステップ 10:15~大崎	エンジョイエアロ ★★★ 11:00~大崎	ローインパクトエアロ ★★ 12:00~松本	◎ピラティス 13:00~松本	DANCE入門 ★ 14:15~TAKAKO	◎アロマストレッチヨガ 15:30~古崎	スタジオ開放 ストレッチエリアとしてご自由に ご利用ください。	やさしいステップ ★★ 19:00~松本	オリジナルエアロ ★★★★ 20:00~松本		
火	プール	※泳法レッスン/アスリートコース			親子 11:30~12:30	アクアピクス 13:50~山本	A3 15:30~16:30	A4 16:40~17:40	A5 17:50~18:50 17:50~フリー遊泳			
1F スタジオ	サーキット 【女性専用】 9:00~10:00	ラテンエアロ 【定員15名】 10:30~磯邊	◎カキラ 11:30~UME	◎コンディショニング ストレッチ 12:45~土井	◎フラダンス ★★ 14:00~15:00梶	キッズチア 16:30~	ジュニアチア 17:45~	サワイ トレーニング 19:15~澤井				
2F スタジオ	サーキット 9:00~10:00	◎骨盤矯正 10:15~津野	エンジョイエアロ ★★★ 11:30~土井	かんたんステップ ★ 12:45~溝井	◎機能改善 13:45~溝井	【卓球部】は11月末をもって終了いたしました。 ご利用ありがとうございました。		ストリートダンス 入門 18:30~YUYA	HIP-HOP実践 19:20~YUYA	ZUMBA 20:30~吉羽		
水	プール	水W 9:15~9:45	幼児 10:30~11:30	泳法レッスン(初級・中級A・上級) 11:45~	泳法レッスン(中級B) 13:00~	A3 15:30~16:30	A4 16:40~17:40	A5 17:50~18:50 17:50~フリー遊泳	泳法レッスン 20:00~			
野活動	★ノルディックウォーキングについて... 屋外イベントにつき、天候により中止の場合があります。当日、朝9:00時点の判断で開催の有無を決定します。 尚、当日のノルディックウォーキング中止の場合は右下記載のモバイルメールで連絡させていただきます。または090-9270-7097までお問い合わせください。											
1F スタジオ	サーキット 【女性専用】 9:00~10:00	◎ルーシーダットン 10:15~11:00山村	◎きれいになるヨガ 11:10~12:10山村	ラージボール 12:30~(13:00~14:30)		サーキット フリー 15:00~	ポール エクササイズ 19:00~池野	◎ピラティス 19:40~池野				
2F スタジオ	サーキット 9:00~10:00	かんたんエアロ ★ 10:15~松本	ZUMBA ★ 11:15~柴崎	◎カキラ 12:15~三好	エンジョイステップ ★★★ 13:30~池野	オリジナルエアロ ★★★★ 14:30~池野	スタジオ開放 ストレッチエリアとしてご自由にご利用ください。	かんたんエアロ ★ 18:45~國友	ステップ ★★★★ 19:40~國友	エンジョイエアロ45 ★★★ 20:35~池野		
木	プール	水W 10:15~西野	親子 11:30~12:30	ウォーターエクササイズ 12:45~西野	A3 15:30~16:30	A4 16:40~17:40	A5 17:50~18:50 17:50~フリー遊泳	目指せアスリートコース 20:30~				
1F スタジオ	サーキット 【女性専用】 9:00~10:00	◎ジキョウジュツ ◎自衛術 10:15~片海	◎リラックスヨガ 11:30~高木	◎機能改善 12:45~宮田	ポールエクササイズ 13:45~宮田	サワイ トレーニング 15:00~澤井	biwakids(キッズ) 17:00~	biwakids(ジュニア) 18:00~	サワイ トレーニング 19:15~澤井	◎カキラ 20:00~UME		
2F スタジオ	サーキット 9:00~10:00	10:20 ~ 10:30 シ ボ 体 操	ZUMBA ★ 10:40~11:25東條	ダンスエアロ ★★ 11:40~12:25宮田	やさしいステップ ★★ 12:45~犬山	かんたんエアロ ★ 13:45~山添	スタジオ開放 ストレッチエリアとしてご自由にご利用ください。		ローインパクト 18:50~勝見	ブートキャンプ ★ 19:45~eric	ボクシングエアロ ★ 20:40~山本	
金	プール	水W 9:15~9:45	幼児 10:30~11:30	泳法レッスン(中級B・上級) 11:45~	泳法レッスン(初級・中級A) 13:00~	A3 15:30~16:30	A4 16:40~17:40	A5 17:50~18:50 17:50~フリー遊泳	泳法レッスン 20:00~			
1F スタジオ	サーキット 9:00~10:00	サーキットフリー 10:30~11:15	シェイプ トレーニング 11:30~宮田	◎リセットヨガ 12:45~yoshimi	◎ピラティス 14:05~安井	サーキットエアロ ★★ 15:00~安井	ダブルダッチ 18:00~19:00	◎フラダンス ★★ 20:00~梶				
2F スタジオ	サーキット 【女性専用】 9:00~10:00	楽ちん エアロ 10:15~福島	エンジョイエアロ ★★★ 11:00~犬井	ZUMBA ★ 12:15~宮田	エンジョイステップ ★★★ 13:15~宮田	卓球 14:30~16:30	ジュニア卓球教室 16:45~	◎フットセラピー 19:00~国分	ZUMBA ★ 20:00~国分	◎骨盤調整 20:50~成田		
土	プール	水W 9:00~高橋	アクアピクス 9:40~高橋	幼児 9:45~10:15	A10 10:25~11:25	A11-幼児 11:50~12:50	ファミリー遊泳 13:00~フリー遊泳		A3 15:15~16:15	A4 16:30~17:30	17:45~フリー遊泳	泳法レッスン 19:00~
1F スタジオ				パレエ(幼児) 11:15~	パレエ(小学生) 12:15~	ダブルダッチ 14:00~15:00	フェイスタオルを使用します。 各自一枚ご用意ください					
2F スタジオ		◎ハタヨガ 10:00~秋山	かんたんエアロ ★ 11:15~犬井	ボクシングエアロ ★ 12:15~山本	ソフトブートキャンプ ★ 13:15~eric	◎機能改善 14:15~溝井	やさしいステップ ★★ 15:15~島田	エンジョイエアロ ★★★ 18:10~今堀加	◎ハタヨガ 19:15~吉羽			
日	プール	泳法レッスン 9:15~	A10 10:30~11:30	A11 11:45~12:45	ファミリー遊泳 13:00~フリー遊泳		12月の週替わりレッスン!(^_^)!		★メール会員募集中★ スタジオ変更のお知らせやお誕生日特典も♪			
1F スタジオ					シェイプボディ ボクシングエアロ&ブートキャンプのMIXクラス!!		3日(日)	ZUMBA	東條			
2F スタジオ		週替わりレッスン 11:00~12:00	◎パワーヨガ 12:15~前田祐	やさしいエアロ ★★ 13:30~前田祐	フロアダンス(裸足でご参加いただけます) ラテンダンスを取り入れた、骨盤を整えるクラスです。		10日(日)	フロアダンス	高谷			
							17日(日)	エンジョイエアロ	赤松			
							24日(日)	ダンスエアロ クリスマスDE飯後~	國友			

子供レッスンのため御利用いただけません。
ファミリー遊泳 お子様も非会員様も別途料金で御利用いただけます。
モーニングコースの方専用プログラムです。

今月からの変更点
ノルディック教室 ポールレンタル料300円必要

- ☺ 初心者~慣れた方どなたでもご参加いただけます。
- ◎ 靴を履かずにご参加頂けます。
- 🍀 初心者大歓迎クラス
- ¥ 有料レッスン

月~金曜日 10時営業開始 22時営業終了 (退館 22時30分)
土曜日 9時営業開始 21時営業終了 (退館 21時30分)
日曜日 9時営業開始 17時営業終了 (退館 17時30分)
※営業開始時間よりスタジオ入室、ジム・プールご利用頂けます。