

プール&スタジオレッスンタイムスケジュール

平成30年2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。

曜日	時間	内容	講師
月	プール	水中W 9:15~9:45 フリー遊泳 9:00~10:00	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~
	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
	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	水中W 9:15~9:45 フリー遊泳 9:00~10:00	泳法レッスン 親子 11:30~12:30 アスリート アクアピクス 13:50~山本
	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
	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~満井 ◎機能改善 13:45~満井 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 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	水中W 9:15~9:45 フリー遊泳 9:00~10:00	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~ アクアピクス30 14:15~白井
	野外活動	ノルディックウォーキング 10:00~11:30	★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~ ボールエクササイズ 19:00~池野 ◎ピラティス 19:40~池野
木	プール	水中W 9:15~9:45 フリー遊泳 9:00~10:00	親子 11:30~12:30 ウオーターエクササイズ 12:45~西野
	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 ボールエクササイズ 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 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 ボクシングエアロ 13:45~山本 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
金	プール	水中W 9:15~9:45 フリー遊泳 9:00~10:00	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~ パーソナルケア
	1F スタジオ	サーキット 9:00~10:00	サーキットフリー 10:15~11:00 シェイプ トレーニング 11:20~宮田 ◎リセットヨガ 12:05~yoshimi サーキットエアロ 13:20~安井 ◎ピラティス 14:20~15:20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	楽ちゃん 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	水中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~満井 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
	1F スタジオ		STREET JAZZ~中級~ ジャズダンスにストリートダンスの要素を取り入れた新しいダンススタイルです。
	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 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!!

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

2月の週替わりレッスン! (7/)
日曜日11:00~12:00

4日(日)	エンジョイエアロ	赤松
11日(日)	オリジナルエアロ	安井
18日(日)	フローダンス	高谷
25日(日)	シェイプボディ	山本

★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♪



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。