

プール&スタジオレッスン タイムスケジュール 平成31年3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	プール	1F スタジオ	2F スタジオ	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
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~						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			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						はじめてパレエ 19:00~森崎	パレエ初級 19:35~森崎	
	2F スタジオ	サーキット 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	ローインバクトエアロ ★★ 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 11:10~12:10 ¥泳法レッスン			アスリート	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			ラテンエアロ 【定員15名】 10:15~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	¥泳ぐためのドライランド (事前申込み制)	¥泳ぐためのドライランド (事前申込み制)					DANCE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				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		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までお問い合わせ下さい。												
	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	リズムダンストレーニング ★ 12:15~中藤	ステップ ★★★★★ 13:30~池野	オリジナルエアロ ★★★★★ 14:30~池野	幼児体育 16:00~16:50	スタジオ開放 ストレッチエリアとして自由にご利用ください。	かんたんステップ ★ 18:45~國友	ダンスエアロ ★★ 19:40~國友	エンジョイエアロ45 ★★★ 20:35~池野				
木	プール	水中W 9:15~9:45 フリー遊泳 9:00~10:00	水中W 10:15~西野	親子 11:10~12:10	ウオ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		ジキョウジュツ ◎自彊術 10:15~片海	◎リラックスヨガ 11:30~高木	◎機能改善 12:45~北岡	ポールエクササイズ 13:45~宮田	サーキットフリー 14:45~北岡			NAO dance school (キッズ) 16:45~	NAO dance school (ジュニア) 17:45~	NAO dance school 18:45~	◎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	◎コンディショニング ストレッチ 14:45~山本	幼児体育 16:00~16:50	スタジオ開放 ストレッチエリアとして自由にご利用ください。	ローインバクトエアロ ★★ 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				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			卓球 15:30~17:00		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 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~	過替わりレッスン 18:45~19:45	DANCE入門 ★ 19:55~TOM	◎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	フェイスタオルを使用します。各自一枚ご用意ください。								
	2F スタジオ	幼児体育 8:50~9:40	◎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	ローインバクトエアロ ★★ 13:15~溝井	◎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										
	1F スタジオ															
	2F スタジオ			過替わりレッスン 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										

3月の週替わりレッスン! (〜)!

金曜日 18:45~19:45		日曜日 11:00~12:00	
1日	ZUMBA 国分	3日	カキラ 三好
8日	ボクシングエアロ 安井	10日	エンジョイエアロ 赤松
15日	ハタヨガ EMIKO	17日	オリジナルエアロ 國友
22日	ZUMBA 国分	24日	ZUMBA 東條

★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♪



- ☺ 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
- 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
- 月~金曜日 9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。