プール＆スタジオレッスン タイムスケジュール　2019年8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、フロントの代行表にてご確認ください。

月

プール
- 水中W 9:15～9:45
- フリー遊泳
- 泳法レッスン(初級・中級A・中級B) 11:45～
- 泳法レッスン(上級) 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 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
- ￥泳法レッスン
- 親子 11:10～12:10
- ￥泳法レッスン
- アスリート
- アクアビクス 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～
- ●ヨガベーシック 19:00～EMIKO
- サワイトレーニング 20:15～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

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までお問い合わせ下さい。

プール
- 水中W 9:15～9:45
- フリー遊泳
- 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～
- アクアビクス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
- ◎ルーシーダットン 10:15～11:00山村
- ◎ハタヨガ 11:10～12:10山村
- ラージボール 12:30～(13:00～14:30)
- サワイトレーニング 15:15～澤井
- ボールエクササイズ 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
- 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ご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
- 水中W 10:15～西野
- 親子 11:10～12:10
- 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
- ジキョウジュツ ◎自彊術 10:15～片海
- ◎リラックスヨガ 11:35～12:35高木
- ◎機能改善 12:45～宮田
- ボールエクササイズ 13:45～宮田
- サーキットフリー 14:45～中嶋
- 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 ラジオ体操
- 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ご自由にご利用ください。
- かんたんエアロ ★ 19:00～山本
- ブートボクシング 19:55～20:55 eric

金

プール
- 水中W 9:15～9:45
- フリー遊泳
- 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
- ◎フラダンス ★★ 20:00～梶

2F スタジオ
- サーキット 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
- シェイプステップ ★★ 13:15～宮田
- 卓球 14:30～16:30
- ジュニア卓球教室 16:45～
- 週替わりレッスン 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
- アクアビクス 9:40～高橋
- 幼児 9:45～10:45
- 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
- 6
- A4 16:30～17:30
- 17:45～フリー遊泳
- 中学生コース 18:00～19:00
- 泳法レッスン 19:00～

1F スタジオ
- バレエ(幼児) 11:15～
- バレエ(小学生) 12:15～

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
- ローインパクトエアロ ★★ 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

フェイスタオルを使用します。各自一枚ご用意ください

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
- リトル・ベビー

1F スタジオ

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

8月の週替わりレッスン!(^^)!

金曜日18：45～19：45			日曜日11：00～12：00		
2日	ZUMBA	国分	4日	カキラ	三好
9日	ボクシングエアロ	安井	11日	エンジョイエアロ	赤松
16日	ボクシングエアロ	安井	18日	ZUNBA	宮田
23日	ZUMBA	国分	25日	ストリートジャズ中級	TAKAKO

★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♪

:子ども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頂けます。
:モーニングコースの方対象のプログラムです。 クラブ・デイ・ナイト会員様はご参加いただけません。

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	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。