

# プール&スタジオレッスン タイムスケジュール 2019年9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。

曜日	プール	1F スタジオ	2F スタジオ
月	水中W 9:15~9:45 フリー遊泳	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	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	水中W 9:15~9:45 フリー遊泳	ラテンエアロ 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	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) DANCE入門 18:30~YUYA HIP-HOP実践 19:20~YUYA ZUMBA 20:30~吉羽
水	水中W 9:15~9:45 フリー遊泳	ノルディックウォーキング 10:00~11:30 幼児 10:30~11:30 ◎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	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	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 ◎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 14:45~中嶋	サーキット 9:00~10:00 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	水中W 9:15~9:45 フリー遊泳	幼児 10:30~11:30 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	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 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	水中W 9:00~高橋 アクアピクス 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	パレエ(幼児) 11:15~ パレエ(小学生) 12:15~ フェイスタオルを使用します。 各自一枚ご用意ください。	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
日	泳法レッスン 9:15~ A10 10:30~11:30 A11 11:45~12:45 リトル・ベビー 13:00~フリー遊泳	ファミリー遊泳	9月の週替わりレッスン! 金曜日 18:45~19:45 日曜日 11:00~12:00 6日 ボクシングエアロ 安井 13日 ZUMBA 国分 20日 ZUMBA 国分 27日 ボクシングエアロ 安井 1日 カキラ 三好 8日 ストリートダンス初中級 TAKAKO 15日 エンジョイエアロ 赤松 22日 ZUMBA 宮田 ★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。