

プール&スタジオレッスンタイムスケジュール

平成30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 | |
|----|--|---|---|---|
| 月 | 水中W 9:15~9:45 フリー遊泳 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 | 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 | 水中W 9:15~9:45 フリー遊泳 9:00~10:00 | 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 | 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 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 | 水中W 9:15~9:45 フリー遊泳 9:00~10:00 | ノルディックウォーキング 10:00~11:30 ◎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 エンジョイエアロ ★★★ 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 | 水中W 9:15~9:45 フリー遊泳 9:00~10:00 | 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~宮田 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 | 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 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 | 水中W 9:15~9:45 フリー遊泳 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 | 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 エンジョイエアロ ★★★ 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 | 水中W 9:00~高橋 アクアピクス 9:40~高橋 幼児 9:45~10:15 | ファミリー遊泳 10:25~11:25 A10 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 | 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。 ◎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 | ファミリー遊泳 13:00~フリー遊泳 8/12の週替わりレッスンは10:45~11:45で実施します。 ◎パワーヨガ 12:15~前田祐 やさしいエアロ ★★ 13:30~前田祐 | |

★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。

8月の週替わりレッスン! (7/)
日曜日11:00~12:00

| | | |
|--------|----------|----|
| 5日(日) | ラテンエアロ | 磯邊 |
| 12日(日) | ピラティス | 吉田 |
| 19日(日) | エンジョイエアロ | 赤松 |
| 26日(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♪



子供レッスンのため御利用いただけません。 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

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。

☺ 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。