

プール&スタジオレッスン タイムスケジュール 平成30年10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	階	9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20		21			
		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
月	プール	水中W 9:15~9:45		自由泳 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		自由泳 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				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		自由泳 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~							
	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			◎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		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	プール	水中W 9:15~9:45		自由泳 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~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~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 体探 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	プール	水中W 9:15~9:45		自由泳 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~		交替わりレッスン 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		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	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							10/14(日) R&BバラードJAZZダンス~初級~(TAKAKO) スローの曲でかっこよく!																					
	2Fスタジオ			交替わりレッスン 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																					

10月の交替わりレッスン!(*~*)

日	時間	内容	講師
5日	18:45~19:45	やさしいエアロ	前田
12日	18:45~19:45	ボクシングエアロ	安井
19日	18:45~19:45	ボクシングエアロ	安井
26日	18:45~19:45	やさしいエアロ	前田
7日	11:00~12:00	ZUMBA	東條
14日	11:00~12:00	JAZZダンス※	TAKAKO
21日	11:00~12:00	フローダンス	高谷
28日	11:00~12:00	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。
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

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。