


プール&スタジオレッスン タイムスケジュール 平成30年11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 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 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) サウイトレーニング 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 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 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	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	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 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	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。	ファミリー遊泳 17:45~フリー遊泳 泳法レッスン 19:00~
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	ファミリー遊泳 17:45~フリー遊泳	11月の過替わりレッスン!(*~*) 金曜日 18:45~19:45 日曜日 11:00~12:00 ★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。