


プール&スタジオレッスン タイムスケジュール 平成31年1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	時間	内容	講師
月	プール	水中W 9:15~9:45 フリー遊泳 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~
	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	プール	水中W 9:15~9:45 フリー遊泳 9:00~10:00	泳法レッスン 親子 11:10~12:10 アスリート アクアピクス 13:50~山本
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 フリー遊泳 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
1F スタジオ	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	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 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
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 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	プール	水中W 9:15~9:45 フリー遊泳 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
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~ 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 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 ローインバクトエアロ 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			1月の週替わりレッスン! (〜)!
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		★メール会員募集中★ スタジオ変更のお知らせや誕生日特典も♪ 

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
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。