プール＆スタジオレッスン タイムスケジュール 2020年5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。

月

- **プール**
  - ★水中W 9:15～9:45
  - ★フリー遊泳
  - 泳法レッスン11:45～
  - 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20:15～
- **1F スタジオ**
  - ★コアトレ 9:20～9:50
  - タイキョクマイ 太極舞 10:15～北村
  - ハタヨガ 11:15～西田 **5月休講**
  - フラダンス初級 ★ 12:30～ 梶
  - ルーシーダットン 14:40～15:25 古崎
  - アロマストレッチヨガ 15:40～16:25 古崎
  - はじめてバレエ 19:10～19:40 森崎
  - バレエ初級 19:55～20:40 森崎
- **2F スタジオ**
  - ★サーキット 9:00～10:00
  - 入門ステップ 10:40～11:10 大崎
  - エンジョイエアロ ★★★ 11:30～大崎
  - ローインパクトエアロ ★★ 12:45～松本
  - ピラティス 13:45～松本
  - DANCE入門 ★ 14:45～TAKAKO
  - やさしいステップ ★★ 19:00～松本
  - オリジナルエアロ ★★★★ 20:00～松本

9 30 10 30 11 30 12 30 13 30 14 30 15 30 16 30 17 30 18 30 19 30 20 30 21 30

火

- **プール**
  - ★水中W 9:15～9:45
  - ★フリー遊泳
  - ¥泳法レッスン
  - ベビー 11:10～12:10
  - アスリート
  - アクアビクス 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 **5月休講**
  - ¥Na Mea Hula 'O Me Kealoha（ナ メア フラ オ メ ケアロハ） 14:00～15:30 梶
  - キッズチア 16:30～
  - ジュニアチア 17:45～
  - ヨガベーシック 19:15～EMIKO
  - サワイトレーニング 20:15～澤井
- **2F スタジオ**
  - ★サーキット 9:00～10:00
  - 骨盤矯正 10:30～津野
  - ローインパクトエアロ ★★ 11:45～土井 **5月休講**
  - かんたんステップ ★ 13:00～溝井
  - 機能改善 14:00～溝井
  - DANCE入門 ★ 18:45～YUY… **5月休講**
  - HIP-HOP実践 ★★ 19:45～YUY… **5月休講**
  - ZUMBA ★ 20:45～吉羽

水

- **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…
  - 内容や行先については館内掲示にてご確認ください。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までお問い合わせ下さい。
- **プール**
  - ★水中W 9:15～9:45
  - ★フリー遊泳
  - リトル 10:30～11:30
  - 泳法レッスン11:45～
  - アクアビクス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20:15～
- **1F スタジオ**
  - ルーシーダットン 10:15～山村
  - ハタヨガ 11:15 山村
  - ラージボール 13:00～14:00
  - サワイトレーニング 15:15～澤井
  - ボールエクササイズ 18:45～池野
  - ピラティス 19:30～ 池野
  - エンジョイエアロ ★★★ 20:30～ 池野
- **2F スタジオ**
  - ★サーキット 9:00～10:00
  - かんたんエアロ ★ 10:45～松本
  - ZUMBA ★ 11:45～柴崎
  - バレトン 12:45～長崎
  - ステップ ★★★★ 13:45～池野
  - オリジナルエアロ ★★★★ 14:45～池野
  - 幼児体育 16:00～16:50
  - かんたんステ… ★ 19:00～國友 **5月休講**
  - ダンスエアロ ★★ 20:00～國友 **5月休講**

9 30 10 30 11 30 12 30 13 30 14 30 15 30 16 30 17 30 18 30 19 30 20 30 21 30

木

- **プール**
  - ★水中W 9:15～9:45
  - ★フリー遊泳
  - 水中W 10:15～
  - ベビー 11:10～12:10
  - ウォーターエクササイズ 12:45～西野
  - アスリート
  - 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 自疆術 10:15～片海 **5月休講**
  - リラックスヨガ 11:15～ 高木 **5月休講**
  - ボールエクササイズ 12:45～宮田
  - 機能改善 13:30～宮田
  - サーキットフリー 14:30～
  - 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 20:15～UME
- **2F スタジオ**
  - ★サーキット 9:00～10:00
  - ZUMBA ★ 10:45～ 東條
  - ダンスエアロ ★★ 11:45～宮田
  - やさしいステップ ★★ 13:00～犬山
  - ボクシングエアロ ★ 14:00～山本
  - コンディショニングストレッチ 15:00～山本
  - 幼児体育 16:00～16:50
  - かんたんエアロ ★ 19:00～山本
  - ブートボクシング 20:00～ eric

金

- **プール**
  - ★水中W 9:15～9:45
  - ★フリー遊泳
  - リトル 10:30～11:30
  - 泳法レッスン11:45～
  - ¥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20:15～
- **1F スタジオ**
  - サーキットフリー 10:15～10:55
  - シェイプトレーニング 11:30～宮田
  - リセットヨガ 12:20～yoshimi
  - サーキットエアロ ★★ 13:30～安井
  - 卓球 〈自主練習〉 15:00～16:00
  - フラダンス初級 ★ 20:15～ 梶
- **2F スタジオ**
  - ★サーキット 9:00～10:00
  - 楽ちんエアロ 10:15～福島
  - エンジョイエアロ ★★★ 11:05～11:50 犬井
  - ZUMBA ★ 12:15～宮田
  - シェイプステップ ★★ 13:15～宮田
  - ピラティス 14:30～ 安井
  - 卓球 15:30～16:30
  - ジュニア卓球教室 16:45～
  - DANCE入門 ★ 19:45～ TOM
  - 骨盤調整 20:50～21:35 成田

9 30 10 30 11 30 12 30 13 30 14 30 15 30 16 30 17 30 18 30 19 30 20 30 21 30

土

- **プール**
  - 水中W 9:00～高橋
  - アクアビクス 9:40～高橋
  - リトル 9:45～10:45
  - A10 10:25～11:25
  - A11・リトル 11:50～12:50
  - ファミリー遊泳
  - ベビー 13:00～14:00
  - 13:00～フリー遊泳
  - A3 15:15～16:15
  - A4 16:30～17:30
  - 中学生コース 18:00～19:00
  - 17:45～フリー遊泳
  - 泳法レッスン19:15～
- **1F スタジオ**
  - バレエ（幼児） 11:15～
  - バレエ(小学生) 12:15～
- **2F スタジオ**
  - 幼児体育 8:50～9:40
  - ハタヨガ 10:15～秋山 **5月休講**
  - 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
  - フェイスタオルを使用します。各自一枚ご用意ください
  - やさしいステップ ★★ 15:15～島田 **5月休講**
  - ZUMBA ★ 19:30～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**
- **2F スタジオ**
  - パワーヨガ 12:15～前田祐 **5月休講**
  - やさしいエアロ ★★ 13:15～前田祐 **5月休講**

難易度の表示について

★	初めての方にオススメ
★★	初心者～初級
★★★	初級～中級
★★★★	中級～上級

★お知らせ★

★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♪

- ：子どもレッスンのためご利用いただけません。
- ファミリー遊泳：お子様や非会員様も別途料金でご利用頂けます。
- 赤文字：今月からの変更点
- ：初心者～慣れた方どなたでもご参加いただけます。
- ：初心者大歓迎クラス
- ★：ショートモーニングコース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。
- ：休校クラス（6月から再開予定）
- ：靴を履かずにご参加頂けます。
- ¥：有料レッスン