

プール&スタジオレッスン タイムスケジュール 2021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、フロントの代行表にてご確認ください。


月	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
プール	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳
1F スタジオ	★ コアトレ 9:20~9:50	★ コアトレ 9:20~9:50	★ コアトレ 9:20~9:50	★ コアトレ 9:20~9:50	★ コアトレ 9:20~9:50	★ コアトレ 9:20~9:50	★ コアトレ 9:20~9:50	★ コアトレ 9:20~9:50	★ コアトレ 9:20~9:50	★ コアトレ 9:20~9:50	★ コアトレ 9:20~9:50	★ コアトレ 9:20~9:50	★ コアトレ 9:20~9:50
2F スタジオ	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00
火	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳
1F スタジオ	★ ラテンエアロ 10:15~磯邊	★ ラテンエアロ 10:15~磯邊	★ ラテンエアロ 10:15~磯邊	★ ラテンエアロ 10:15~磯邊	★ ラテンエアロ 10:15~磯邊	★ ラテンエアロ 10:15~磯邊	★ ラテンエアロ 10:15~磯邊	★ ラテンエアロ 10:15~磯邊	★ ラテンエアロ 10:15~磯邊	★ ラテンエアロ 10:15~磯邊	★ ラテンエアロ 10:15~磯邊	★ ラテンエアロ 10:15~磯邊	★ ラテンエアロ 10:15~磯邊
2F スタジオ	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00
水	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳
1F スタジオ	★ ルーシーダットン 10:15~山村	★ ルーシーダットン 10:15~山村	★ ルーシーダットン 10:15~山村	★ ルーシーダットン 10:15~山村	★ ルーシーダットン 10:15~山村	★ ルーシーダットン 10:15~山村	★ ルーシーダットン 10:15~山村	★ ルーシーダットン 10:15~山村	★ ルーシーダットン 10:15~山村	★ ルーシーダットン 10:15~山村	★ ルーシーダットン 10:15~山村	★ ルーシーダットン 10:15~山村	★ ルーシーダットン 10:15~山村
2F スタジオ	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00
木	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳
1F スタジオ	★ ジョウジュツ 自衛術 10:15~片海	★ ジョウジュツ 自衛術 10:15~片海	★ ジョウジュツ 自衛術 10:15~片海	★ ジョウジュツ 自衛術 10:15~片海	★ ジョウジュツ 自衛術 10:15~片海	★ ジョウジュツ 自衛術 10:15~片海	★ ジョウジュツ 自衛術 10:15~片海	★ ジョウジュツ 自衛術 10:15~片海	★ ジョウジュツ 自衛術 10:15~片海	★ ジョウジュツ 自衛術 10:15~片海	★ ジョウジュツ 自衛術 10:15~片海	★ ジョウジュツ 自衛術 10:15~片海	★ ジョウジュツ 自衛術 10:15~片海
2F スタジオ	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00
金	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳	★ 水中W 9:15~9:45 ★ フリー遊泳
1F スタジオ	★ サークットフリー 10:15~10:55	★ サークットフリー 10:15~10:55	★ サークットフリー 10:15~10:55	★ サークットフリー 10:15~10:55	★ サークットフリー 10:15~10:55	★ サークットフリー 10:15~10:55	★ サークットフリー 10:15~10:55	★ サークットフリー 10:15~10:55	★ サークットフリー 10:15~10:55	★ サークットフリー 10:15~10:55	★ サークットフリー 10:15~10:55	★ サークットフリー 10:15~10:55	★ サークットフリー 10:15~10:55
2F スタジオ	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00
土	★ 水中W 9:00~高橋	★ 水中W 9:00~高橋	★ 水中W 9:00~高橋	★ 水中W 9:00~高橋	★ 水中W 9:00~高橋	★ 水中W 9:00~高橋	★ 水中W 9:00~高橋	★ 水中W 9:00~高橋	★ 水中W 9:00~高橋	★ 水中W 9:00~高橋	★ 水中W 9:00~高橋	★ 水中W 9:00~高橋	★ 水中W 9:00~高橋
1F スタジオ	★ パレエ(幼児) 11:15~	★ パレエ(幼児) 11:15~	★ パレエ(幼児) 11:15~	★ パレエ(幼児) 11:15~	★ パレエ(幼児) 11:15~	★ パレエ(幼児) 11:15~	★ パレエ(幼児) 11:15~	★ パレエ(幼児) 11:15~	★ パレエ(幼児) 11:15~	★ パレエ(幼児) 11:15~	★ パレエ(幼児) 11:15~	★ パレエ(幼児) 11:15~	★ パレエ(幼児) 11:15~
2F スタジオ	★ 幼児体育 8:50~9:40	★ 幼児体育 8:50~9:40	★ 幼児体育 8:50~9:40	★ 幼児体育 8:50~9:40	★ 幼児体育 8:50~9:40	★ 幼児体育 8:50~9:40	★ 幼児体育 8:50~9:40	★ 幼児体育 8:50~9:40	★ 幼児体育 8:50~9:40	★ 幼児体育 8:50~9:40	★ 幼児体育 8:50~9:40	★ 幼児体育 8:50~9:40	★ 幼児体育 8:50~9:40
日	★ 泳法レッスン 9:00~	★ 泳法レッスン 9:00~	★ 泳法レッスン 9:00~	★ 泳法レッスン 9:00~	★ 泳法レッスン 9:00~	★ 泳法レッスン 9:00~	★ 泳法レッスン 9:00~	★ 泳法レッスン 9:00~	★ 泳法レッスン 9:00~	★ 泳法レッスン 9:00~	★ 泳法レッスン 9:00~	★ 泳法レッスン 9:00~	★ 泳法レッスン 9:00~
1F スタジオ	★ パワーヨガ 12:15~前田	★ パワーヨガ 12:15~前田	★ パワーヨガ 12:15~前田	★ パワーヨガ 12:15~前田	★ パワーヨガ 12:15~前田	★ パワーヨガ 12:15~前田	★ パワーヨガ 12:15~前田	★ パワーヨガ 12:15~前田	★ パワーヨガ 12:15~前田	★ パワーヨガ 12:15~前田	★ パワーヨガ 12:15~前田	★ パワーヨガ 12:15~前田	★ パワーヨガ 12:15~前田
2F スタジオ	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00	★ サークット 9:00~10:00

★ノルディックウォーキングについて… 内容や先行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。

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

★メール会員募集中★

1/1(金)~1/3(日)は休館日です。
お間違いのないようご来館ください。



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。
 🚫 : 靴を履かずにご参加頂けます。
 ✖ : 有料レッスン