

スタジオレッスンは定員24名(予約システム24名 定員に達していない場合のみ整理券の配布)で実施しております。当クラブの専用システムにて事前予約可能です。

曜日	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
営業時間	9:00~23:00		9:00~23:00		9:00~23:00		9:00~23:00		9:00~23:00		9:00~23:00		9:00~19:00	
エリア	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9			9:30~10:15 社交ダンスエクササイズ 永野		9:30~10:15 マッスルワーク 千々岩 (定員20名)		9:30~10:10 健美操 稲井		9:30~10:15 ポールストレッチ 森永		9:20~9:50 エアロ 初級 田中		9:15~10:15 インナービューティー ヨガ 寺地	親子スイムは 当面の間、 休止させて いただきます
10	10:00~10:45 ステップ 初級 勇		10:30~11:15 エアロ 初級 奥永		10:30~11:30 ヒーリングヨガ 寺地		10:25~11:25 クイックストレッチ 杉村		10:30~11:15 ピラティス 錦織		10:05~10:55 タオルシェイプアップ 杉村		10:30~11:15 エアロ 初級 Natsumi	
11	11:00~11:45 ZUMBA ズンバ 勇	11:10~11:40 初心者クロール 西川	11:30~12:15 ボディコンディショニング 奥永	11:30~12:00 背泳ぎ 初級 西川(明)	11:45~12:30 FIGHT DO 太郎良	12:00~12:30 リズム&ウォーキング 岩永	11:40~12:10 マッスルワーク 千々岩 (定員20名)	12:25~13:05 ZUMBA ズンバ 高嶋	11:30~12:10 HIPHOP ダンスエクササイズ入門 錦織	11:15~11:45 はじめてアクア 西川(明)	11:10~11:55 エアロ 初中級 上田	11:30~12:15 ZUMBA ズンバ Natsumi	11:30~12:15 ZUMBA ズンバ Natsumi	
12	12:00~12:45 ピラティス 西川(登)	12:10~12:50 クロール 中級 福嶋	12:30~13:15 RITMOS Natsumi		12:45~13:35 ボディ・メイク 森永	13:00~13:40 クロール 初級 岩永	12:25~13:10 ZUMBA ズンバ 高嶋	12:25~13:05 X55 太郎良	12:40~13:20 きれいにスイム 岩永	12:10~12:55 ステップ 初級 上田	12:00~13:00 キンダージュニア コース サウナ側から 4レーン使用	12:10~12:55 キンダージュニア コース サウナ側から 3レーン使用		
13	13:00~14:00 インナービューティー ヨガ 寺地		13:30~14:30 ヒーリング ヨガ MIE	13:20~13:50 はじめてアクア 西川(明)	13:50~14:50 背骨コンディショニング ※タオルをご持参ください 梁瀬		13:25~14:10 ステップ 初中級 勇	13:20~14:05 ストリートダンス SHI N SA KU	13:20~14:05 ストリートダンス SHI N SA KU	13:10~14:10 ラテンダンス 本田	14:00~14:30 アクアピクス 岩永	14:25~14:55 マッスルワーク 千々岩 (定員20名)	14:20~15:00 きれいにスイム 福嶋	
14	14:15~15:15 ハワイアン フラ Yukie Kanoelani 赤林	14:00~14:30 リズム&ウォーキング 太郎良		14:10~14:50 バタフライ初級 岩永			14:25~15:10 ピラティス SHI N SA KU	14:20~15:00 きれいにスイム 岩永	14:20~15:20 フラダンス 山本		14:25~14:55 マッスルワーク 千々岩 (定員20名)			
15		15:45~16:45 キンダージュニア コース サウナ側から 2レーン使用	16:00~16:40 ジュニアダンス HIPHOPキンダー 錦織	15:45~16:45 キンダージュニア コース サウナ側から 1レーン使用			15:45~16:45 キンダージュニア コース サウナ側から 2レーン使用	15:45~16:45 キンダージュニア コース サウナ側から 2レーン使用	15:45~16:45 キンダージュニア コース サウナ側から 2レーン使用	15:45~16:45 キンダージュニア コース サウナ側から 2レーン使用	15:45~16:45 キンダージュニア コース サウナ側から 4レーン使用	15:45~16:45 キンダージュニア コース サウナ側から 4レーン使用		
16														
17	16:45~17:45 ジュニア バレエ (4才~小学2年生)	16:45~17:45 キンダージュニア コース サウナ側から 4レーン使用	16:45~17:45 ジュニアダンス HIPHOP入門 錦織	16:45~17:45 キンダージュニア コース サウナ側から 4レーン使用	16:45~17:45 ジュニアダンス リズムチャレンジ 西川	16:45~17:45 キンダージュニア コース サウナ側から 4~5レーン使用	16:45~17:45 ジュニア バレエ (4才~小学2年生)	16:45~17:45 キンダージュニア コース サウナ側から 4~5レーン使用	16:45~17:45 キンダージュニア コース サウナ側から 4レーン使用	16:45~17:45 ジュニア 極真空手	17:00~18:00 ジュニア 極真空手	16:45~17:45 キンダージュニア コース サウナ側から 4レーン使用	16:45~17:45 キンダージュニア コース サウナ側から 4レーン使用	
18	17:45~18:40 ジュニア バレエ (小学3年生~中学生)	17:45~18:45 キンダージュニア コース サウナ側から 4~5レーン使用	17:45~18:45 ジュニアダンス HIPHOP 錦織	17:45~18:45 キンダージュニア コース サウナ側から 4~5レーン使用	17:45~18:45 ジュニアダンス リズムマスター 西川	17:45~18:45 キンダージュニア コース サウナ側から 4レーン使用	17:45~18:45 ジュニア バレエ (小学3年生~中学生)	17:45~18:45 キンダージュニア コース サウナ側から 4レーン使用	17:45~18:45 キンダージュニア コース サウナ側から 4レーン使用	17:45~18:45 キンダージュニア コース サウナ側から 4~5レーン使用				
19	19:10~19:55 エナジーフロー 末吉		18:45~19:45 ジュニアダンス HIPHOPマスター 錦織		19:25~19:55 ポールストレッチ 千々岩		19:10~19:55 ステップ 初級 上田	19:10~19:55 EASYサーキット 太郎良	19:10~19:55 EASYサーキット 太郎良	19:00~20:00 骨盤調整ヨガ 末吉				
20	20:10~20:55 X55 太郎良		20:00~20:45 エアロ 初級 Natsumi	20:10~20:50 アクアピクス 岩永	20:10~21:10 エアロ 中級 奥永 (定員15名)	20:10~20:40 クロール 初級 福嶋	20:10~20:55 RITMOS リトモス Natsumi	20:10~20:55 FIGHT DO 太郎良	20:10~20:55 FIGHT DO 太郎良	20:15~21:15 社交ダンスエクササイズ 永野				
21	21:10~21:40 マッスルワーク 千々岩 (定員20名)		21:00~21:45 ZUMBA Natsumi		21:25~22:10 ボディコンディショニング 奥永		21:10~21:40 バランスコーディネーション Natsumi	21:10~21:55 リラクソヨガ 末吉	21:10~21:55 リラクソヨガ 末吉					
22														

■プログラムタイムテーブルの見方■

レッスン時間 ▶ 8:00~8:50
 レッスン名 ▶ エアロ
 レベル ▶ 初級
 担当インストラクター ▶ ●●
 先月より変更があったクラス ▶

■マークの見方■

初心者の方におすすめ ▶ ♡
 有料のプログラム ▶ 有料
 ジュニアプログラム ▶ ☺

6月休館日29日(水)、30日(木)となります。

※プールのコースは時間帯によって制限がございますのでご了承下さい。

※都合によりスケジュールは変更する場合がございますので予めご了承ください。