

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 |
| 9 | | 7/25 9:00~11:15 ジュニア短期教室 開催予定 ※レーン使用については別途お知らせさせていただきます | | 7/26 9:00~11:15 ジュニア短期教室 開催予定 ※レーン使用については別途お知らせさせていただきます | | | 9:15~10:15 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 | | 9:30~10:15 ステップ 初級 高嶋 | 9:30~10:00 マッスルワーク (定員 20名) 千々岩 | 9:30~10:15 ボールストレッチ 森永 | 9:15~9:55 健美操 稲井 | 9:15~10:15 インナービューティーヨガ 寺地 |
| 11 | 11:00~11:45 ZUMBA 勇 | 11:10~11:40 初心者クロール 西川(明) | 10:30~11:15 エアロ 初級 奥永 | 10:30~11:30 ヒーリングヨガ 寺地 | 10:15~11:00 エアロ 初級 勇 | 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 |
| 12 | 12:00~12:45 ピラティス 西川 | 12:10~12:50 クロール 中級 福嶋 | 11:30~12:15 ボディコンディショニング 奥永 | 11:45~12:30 FIGHT DO 太郎良 | 11:15~12:15 クイックストレッチ 杉村 | 11:10~11:55 ステップ 初級 上田 | 11:30~12:15 RM Natsumi |
| 13 | 13:00~13:30 X55 太郎良 | | 12:30~13:15 RM Natsumi | 12:00~12:30 リズム&ウォーキング 岩永 | 12:30~13:15 ZUMBA 高嶋 | 11:45~12:25 HIPHOP ダンスエクササイズ入門 錦織 | 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 |
| 14 | 13:45~14:30 エナジーフロー 末吉 | 12:00~12:50 リズム&ウォーキング 太郎良 | 13:30~14:15 ストリートダンス SHINSAKU | 12:45~13:35 ボディメイク 森永 | 13:00~13:40 クロール 初級 岩永 | 12:40~13:25 ピラティス 錦織 | 12:10~12:55 エアロ 初中級 上田 |
| 15 | 14:45~15:45 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 パタフライ初級 岩永 | 13:50~14:50 背骨コンディショニング 梁瀬 | 13:30~14:30 インナービューティーヨガ 寺地 | 12:40~13:20 きれいにスイム 岩永 | 12:30~13:00 キンダージュニア コース サウナ側から 4レーン使用 |
| 16 | | 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 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 | 14:00~14:30 アクアピクス 岩永 | 13:10~14:10 ラテンダンス 本田 |
| 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 バレエ (4才~小学2年生) | 14:20~15:00 きれいにスイム 岩永 | 14:20~15:00 きれいにスイム 福嶋 |
| 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 バレエ (小学3年生~中学生) | 14:40~15:40 フラダンス 山本 | 14:25~14:55 マッスルワーク (定員 20名) 千々岩 |
| 19 | 19:10~19:55 骨盤調整ヨガ 末吉 | | 18:45~19:45 ジュニアダンス HIPHOPマスター 錦織 | | | 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 |
| 20 | 20:10~20:55 FIGHT DO 太郎良 | | 19:10~19:55 マッスルワーク (定員 20名) 千々岩 | | | 16:45~17:45 キンダージュニア コース サウナ側から 2レーン使用 | 16:45~17:45 キンダージュニア コース サウナ側から 4レーン使用 |
| 21 | 21:10~21:55 ボールストレッチ 森永 | | 20:00~20:45 エアロ 初級 Natsumi | 20:10~21:10 エアロ 中級 (定員 15名) 奥永 | | 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 | 17:00~18:00 ジュニア 極真空手 |
| 22 | | | 21:00~21:45 ZUMBA Natsumi | 21:25~22:10 ボディコンディショニング 奥永 | | 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 キンダージュニア コース サウナ側から 4レーン使用 |

■短期期間中のプールレッスンについて■

- 7/25 (月) 初心者クロール ▶ 休講
- 7/27 (水) アクアピクス ▶ 11:30~12:10に変更
- 7/27 (水) リズム&ウォーキング ▶ 休講

■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 ▶ 😊

7月休館日30日(土)、31日(日)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ください。

※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。