

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 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 ポールストレッチ 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	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	10:50~11:30 アクアピクス 藤田	10:15~11:00 エアロ 初級 勇		10:30~11:30 ボディメイクヨガ MIE		10:10~11:00 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 勇	11:10~11:40 初心者クロール 西川(明)	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	11:15~12:15 クイックストレッチ 杉村		11:45~12:25 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)	11:15~12:00 ステップ 初級 上田	11:00~12:00 キッズジュニア コース サウナ側から 4レーン使用	11:30~12:15 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	12:30~13:15 RMX Natsumi		12:45~13:35 ボディメイク 森永		12:30~13:15 ZUMBA 高嶋		12:40~13:25 ピラティス 錦織	12:40~13:20 きれいにスイム 岩永	12:15~13:00 エアロ 初中級 上田	12:00~13:00 キッズジュニア コース サウナ側から 4レーン使用			
13	13:00~13:30 X55 太郎良		13:30~14:15 ストリートダンス SHINSAKU	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 梁瀬		13:00~13:40 クロール 初級 岩永	13:30~14:30 インナービューティーヨガ 寺地	13:40~14:25 ステップ 初中級 勇		13:15~14:15 ラテンダンス 本田				
14	13:45~14:30 エナジーフロー 末吉	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			14:45~15:30 ピラティス SHINSAKU	14:20~15:00 きれいにスイム 岩永	14:40~15:40 フラダンス 山本	14:00~14:30 アクアピクス 岩永	14:30~15:00 マッスルワーク (定員 20名) 千々岩	14:20~15:00 きれいにスイム 福嶋			
15	14:45~15:45 ハワイアンフラ Yukie Kanoelani 赤林														
16		15:45~16:45 キッズジュニア 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キッズ 錦織	16:45~17:45 キッズジュニア コース サウナ側から 1レーン使用	16:45~17:45 キッズジュニア コース サウナ側から 2レーン使用	16:45~17:45 キッズジュニア コース サウナ側から 2レーン使用	16:45~17:45 キッズジュニア コース サウナ側から 2レーン使用	16:45~17:45 キッズジュニア コース サウナ側から 2レーン使用	16:45~17:45 キッズジュニア コース サウナ側から 2レーン使用	16:45~17:45 キッズジュニア コース サウナ側から 2レーン使用	16:45~17:45 キッズジュニア コース サウナ側から 2レーン使用	16:45~17:45 キッズジュニア コース サウナ側から 4レーン使用	16:45~17:45 キッズジュニア コース サウナ側から 4レーン使用		
17	16:45~17:45 ジュニア バレエ (4才~小学2年生)	16:45~17:45 キッズジュニア 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 キッズジュニア 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 キッズジュニア 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 キッズジュニア コース サウナ側から 4~5レーン使用	16:45~17:45 キッズジュニア コース サウナ側から 4~5レーン使用	16:45~17:45 キッズジュニア 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	16:45~17:45 キッズジュニア 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 キッズジュニア 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 キッズジュニア 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 キッズジュニア 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 キッズジュニア コース サウナ側から 4レーン使用	17:45~18:45 キッズジュニア コース サウナ側から 4レーン使用	17:45~18:45 キッズジュニア コース サウナ側から 4~5レーン使用					
19	19:10~19:55 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		19:10~19:55 マッスルワーク (定員 20名) 千々岩		19:10~19:55 ステップ 初中級 上田				19:00~20:00 エナジーフロー 末吉				
20	20:10~20:55 FIGHT DO 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 (定員 15名) 奥永	20:10~20:40 クロール 初級 福嶋	20:10~20:55 RMX Natsumi		20:00~20:45 X55 太郎良		20:15~21:15 社交ダンスエクササイズ 永野				
21	21:10~21:55 ポールストレッチ 森永		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		21:00~21:45 リラクゼーション 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 ▶ ☺

9月休館日29日(木)、30日(金)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。