

スタジオレッスンは定員24名（※一部30名）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、ネット予約のみとなります。

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	10:00~10:40 エアロ初級 田中	10:30~11:15 ベビーコース サウナ側から 2レーン使用	10:30~11:15 エアロ 初級 奥永	10:30~11:15 ベビーコース サウナ側から 2レーン使用	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 MEGADANZ 三井	10:50~11:50 ジュニア・幼稚園教室は 春までお休み致します。	10:30~11:30 ボディメイクヨガ MIE	10:00~10:30 初心者クロール 柴田	10:10~11:00 タオルシェイプアップ ※タオルをご準備下さい 杉村	10:00~11:00 キッズジュニア コース サウナ側から 3レーン使用	10:30~11:15 エアロ 初級 Natsumi	
11	11:00~11:45 ステップ 初級 西川	11:30~12:00 初心者クロール 柴田	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)	11:45~12:15 EASYサーキット 千々岩	12:00~12:30 クロール 初級 木下	11:15~12:15 クイックストレッチ 杉村		11:45~12:25 HIPHOP 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	12:15~12:55 クロール 中級 岩永	12:30~13:15 RMX Natsumi	12:30~13:00 クロール 初級 木下	12:30~13:20 ボディメイク 森永	13:10~13:50 バタフライ 中級 岩永	12:30~13:15 ZUMBA 高嶋	12:30~13:00 背泳ぎ 初級 木下	12:40~13:25 ピラティス 錦織	12:40~13:20 きれいにスイム 福嶋	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	13:00~13:45 エナジーフロー 末吉	13:10~13:40 平泳ぎ 初級 岩永	13:30~14:15 ストリートダンス SHINSAKU	13:30~14:00 はじめてアクア 西川(明)	13:35~14:35 背骨コンディショニング ※タオルをご準備ください 梁瀬		13:30~14:30 インナービューティーヨガ 寺地	13:30~14:00 平泳ぎ 初級 木下	13:40~14:40 フラダンス 山本	14:00~14:40 アクアピクス 東	13:15~14:15 ラテンダンス 本田	13:20~14:00 きれいにスイム 柴田		
14	14:00~15:00 ハワイアンフラ Yukie Kanoelani 赤林	14:00~14:30 水中運動教室 柴田		14:30~15:00 バタフライ 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 柴田		14:30~15:00 マッスルワーク (定員 20名) 千々岩			
15		15:45~16:45 キッズジュニア コース サウナ側から 2~3レーン使用	16:00~16:40 ジュニアダンス HIPHOPキッズ 錦織	15:45~16:45 キッズジュニア コース サウナ側から 2~3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 2~3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 2~3レーン使用	15:45~16:45 キッズジュニア コース サウナ側から 2~3レーン使用	15:45~16:45 キッズジュニア コース サウナ側から 2~3レーン使用	15:45~16:45 キッズジュニア コース サウナ側から 2~3レーン使用	15:45~16:45 キッズジュニア コース サウナ側から 2~3レーン使用	15:45~16:45 キッズジュニア コース サウナ側から 2~3レーン使用	15:45~16:45 キッズジュニア コース サウナ側から 4~5レーン使用		
16		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 4~6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 4~5レーン使用	16:45~17:45 リズムチャレンジ 西川	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 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 4~5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		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 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 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 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 キッズジュニア コース サウナ側から 4~5レーン使用		
18		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		19:25~19:55 ポールストレッチ 千々岩		19:10~19:55 ステップ 初中級 上田		19:25~20:15 タオルシェイプアップ ※タオルをご準備下さい 杉村	19:00~20:00 エナジーフロー 末吉		19:00~20:00 エナジーフロー 末吉		
19		20:10~20:55 マッスルワーク (定員 20名) 千々岩	20:10~20:40 みんなで泳ごう 永田	20:00~20:45 エアロ 初級 Natsumi	20:00~20:40 アクアピクス 岩永	20:10~21:10 エアロ 中級 (定員 15名) 奥永	20:10~20:55 みんなで泳ごう 高森	20:10~20:55 みんなで泳ごう 高森	20:30~21:15 リラックスヨガ 末吉	20:15~21:15 社交ダンス エクササイズ 永野		20:15~21:15 社交ダンス エクササイズ 永野		
20		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														
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 ▶

1月休館日は1日(日)、2日(祝)、3日(火)、30日(月)、31日(火)となります。 ※1月9日(祝)につきましては、別途お知らせ致します。 ※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。