

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
9	9:00~10:00 ジュニア小学校授業 サウナ側から 3~4レーン使用	9:15~10:15 社交ダンス エクササイズ	9:00~10:00 ジュニア小学校授業 サウナ側から 3~4レーン使用	9:30~10:15 ステップ 初級	9:00~10:00 ジュニア小学校授業 サウナ側から 3~4レーン使用	9:00~10:00 ジュニア小学校授業 サウナ側から 3~4レーン使用	9:00~9:45 ベビーコース サウナ側から 2レーン使用
10	10:00~10:45 太極舞 上田	10:30~11:15 エアロ 初級 奥永	9:00~10:00 ジュニア小学校授業 サウナ側から 3~4レーン使用	10:15~11:00 MEGADANZ 三井	10:30~11:30 ボディメイクヨガ MIE	10:10~11:00 骨盤調整 フィットネス 梁瀬	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
11	11:00~11:45 ステップ 初級 西川	11:30~12:00 初心者クロール ★木下	11:30~12:00 背泳ぎ 初級 ★木下	10:50~11:30 アクアピクス ★岩永	11:15~12:15 ローラーピラティス 田中	11:15~12:00 BAILA BAILA 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
12	12:00~12:45 ピラティス 西川	12:15~12:55 クロール 中級 ★岩永	12:30~13:00 クロール 初級 ★木下	12:00~12:30 クロール 初級 ★木下	12:30~13:15 ZUMBA 高嶋	12:15~13:00 きれいにスイム60 ★岩永	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	13:00~14:00 インナービューティーヨガ 寺地	13:10~13:40 平泳ぎ 初級 ★岩永	13:30~14:15 ストリートダンス SHINSAKU	13:30~14:35 はじめてアクア ★岩永	13:30~14:15 OXIGENO ★千々岩	13:40~14:40 フラダンス 山本	13:20~14:00 きれいにスイム ★柴田
14	14:15~15:15 ハワイアンフラ Yukie Kanoelani 赤林	14:15~14:45 水中運動教室 ★柴田	14:30~15:00 バタフライ 初級 ★佐藤	14:00~14:30 アクアピクス 東	14:45~15:30 ピラティス SHINSAKU	14:30~15:00 スロトレ ★日野	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
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	15:45~16:45 キッズジュニア コース サウナ側から 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	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	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 ジュニアダンス HIPHOP入門 錦織	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 ジュニア バレエ (4才~小学2年生)	17:00~18:00 ジュニア 極真空手	17:00~18:00 ジュニア 極真空手
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 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
18	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	19:10~19:55 OXIGENO ★千々岩	19:10~19:55 フラダンス 山本	19:00~19:30 マッスルワーク (定員 20名) ★関	19:10~19:40 みんなで泳ごう ★永田	19:00~20:00 骨盤調整ヨガ 末吉
19	20:10~20:55 FIGHT DO ★関	20:10~20:40 みんなで泳ごう ★永田	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	20:10~20:55 RMX Natsumi	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 ボールストレッチ 森永	21:00~21:45 ZUMBA Natsumi	21:00~21:45 ZUMBA Natsumi	21:25~22:10 ポ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							

日曜日の
親子スイムは
当面の間、
休止させて
いただきます。

7日:リトモス
14日:ZUMBA
21日:代行
28日:ZUMBA

■カテゴリ別色分け■

調整 リラックス	脂肪燃焼
ダンス カルチャー	筋力アップ

■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 ▶

- 初心者の方におすすめ ▶
- スタッフ担当レッスン ▶
- ジュニアプログラム ▶

7月休館日は30日(火)、31日(水)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。