

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。

※祝日はレッスン内容が異なります。別途掲示のお知らせをご確認よろしくお願ひいたします。

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			9:15~10:15 社交ダンス エクササイズ 永野				
10	10:00~10:45 太極舞 上田	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	10:15~11:00 MEGADANZ 三井	9:20~10:00 健美操 稻井	9:30~10:15 ポールストレッチ 森永	9:00~9:45 ベビーコース サウナ側から 2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 ボディコンディショニング 奥永	10:50~11:30 アクアピクス ★岩永	11:45~12:15 ローラーピラティス ★岡田	10:30~11:30 骨コツ体操 田中	10:00~11:00 骨盤調整 ★柴田
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	12:15~12:45 クロール 初級 ★岡田	12:30~13:20 ボディメイク エクササイズ ★岡田	12:30~13:00 背泳ぎ 初級 ★岡田	11:15~12:00 水中運動教室 ★柴田
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	13:10~13:40 平泳ぎ 初級 ★岡田	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	12:30~13:15 ZUMBA 高嶋	11:45~12:25 HIPHOP 錦織
14	14:15~15:15 ハワイアン フラ Yukie Kanoelani 赤林				13:15~13:45 バタフライ 初級 ★岩永	12:30~13:00 平泳ぎ 初級 ★岡田	12:00~12:30 平泳ぎ 初級 ★岡田
15					13:30~14:15 エアロ初級 ★山城	12:40~13:25 ピラティス 錦織	12:15~13:00 エアロ 初中級 上田
16					14:00~14:40 アクアピクス 東	12:45~13:45 バタフライ 中級 ★岩永	12:45~13:45 バタフライ 中級 ★岩永
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 2~3レーン使用	16:45~17:45 キンダージュニアダンス 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 4~5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 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 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 4~5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 4~5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 4~5レーン使用
19	19:10~19:55 エアロ初級 ★山城		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) ★山城	19:10~19:55 ステップ初級 梁瀬	19:00~19:30 マッスルワーク (定員 20名) ★関	19:00~20:00 エナジーフロー 未吉
20	20:10~20:55 FIGHT DO ★関	20:10~20:40 みんなで泳ごう ★石田	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	20:10~20:40 みんなで泳ごう ★石田	20:00~20:40 アクアピクス ★東	19:45~20:30 FIGHT DO ★荒木
21	21:10~22:10 ボールストレッチ 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		20:45~21:45 ボールストレッチ& リラックスヨガ 未吉	20:15~21:15 社交ダンス エクササイズ 永野
22							

1月休館日は30日(金)、31日(土)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。

4日: 休講  
11日: リトモス  
18日: ZUMBA  
25日: リトモス

13:20~14:00  
きれいにスイム  
★柴山

調整  
リラックス

ダンス  
カルチャー

脂肪燃焼

筋力アップ

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▶ ☺