

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いいたします。

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	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			9：15～10：15 社交ダンス エクササイズ			9：30～10：15 🍀 ステップ 初級 高嶋		9：20～10：00 🍀 健美操 稲井		9：30～10：15 🍀 ボールストレッチ 森永	9：25～9：55 🍀 マッスルワーク （定員 20名） ★関	9：00～9：45 🍀 ベビーコース サウナ側から 2レーン使用	9：15～10：15 🍀 インナービューティーヨガ 寺地	
	10：00～10：45 🍀 太極舞 上田		永野					10：15～11：00 MEGADANZ 三井				10：00～11：00 🍀 キンダージュニア コース サウナ側から 3レーン使用	10：30～11：15 🍀 エアロ 初中級 Natsumi	
10		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		10：30～11：30 🍀 ヒーリングヨガ 寺地	10：50～11：30 🍀 アクアピクス ★岩永			10：30～11：30 🍀 骨コツ体操 田中	10：30～11：00 🍀 初心者クロール ★柴田	10：10～11：00 🍀 骨盤調整 フィットネス 梁瀬	11：00～12：00 🍀 キンダージュニア コース サウナ側から 3レーン使用	11：30～12：15 🍀 適替わり ZUMBA Natsumi	4日：休講 11日：リトモス 18日：ZUMBA 25日：リトモス
	11：00～11：45 🍀 ステップ 初級 西川						11：15～12：15 ローラーピラティス 田中		11：15～12：15 🍀 HIPHOP 錦織	11：15～11：45 🍀 水中運動教室 ★柴田	11：15～12：00 🍀 BAILA BAILA 上田	11：30～12：15 🍀 キンダージュニア コース サウナ側から 4レーン使用	12：30～12：50 脂肪摂取特別レッスン ★山城	
11		11：30～12：00 🍀 初心者クロール ★木下	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 ★木下	11：45～12：15 🍀 FIGHT DO ★荒木	11：45～12：15 クロール 初級 ★岡田			11：45～12：25 🍀 HIPHOP 錦織	12：00～12：30 🍀 平泳ぎ 初級 ★岡田	12：15～13：00 🍀 エアロ 初中級 上田	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		13：20～14：00 🍀 きれいにスイム ★柴山
	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 森永	12：30～13：00 🍀 背泳ぎ 初級 ★岡田	12：30～13：15 🍀 ZUMBA 高嶋	12：30～13：00 平泳ぎ 初級 ★岡田	12：40～13：25 🍀 ピラティス 錦織	12：45～13：45 🍀 バタフライ 中級 ★岩永	13：15～14：15 🍀 ラテンダンス 本田	13：20～14：00 🍀 キンダージュニア コース サウナ側から 4レーン使用		
12	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	13：00～13：30 スタート・ターン ★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	13：15～13：45 🍀 バタフライ 初級 ★岩永	13：30～14：15 🍀 エアロ初級 ★山城	13：15～13：45 🍀 背泳ぎ 初級 ★岡田	13：40～14：40 🍀 ストリートダンス SHINSAKU	14：00～14：40 🍀 アクアピクス 東	14：00～14：40 🍀 アクアピクス 東	13：20～14：00 🍀 キンダージュニア コース サウナ側から 4レーン使用		
13	14：15～15：15 🍀 ハワイアン フラ Yukie Kanoelani 赤林	14：00～14：30 🍀 水中運動教室 ★柴田				14：00～14：40 🍀 アクアピクス 東	14：30～15：15 🍀 ピラティス SHINSAKU	14：00～14：40 🍀 きれいにスイム ★柴山			14：30～15：00 🍀 ストレ ★日野			
		15：45～16：45 🍀 キンダージュニア コース サウナ側から 2～3レーン使用	16：00～16：45 🍀 ジュニアダンス HIPHOPキンダー 錦織	15：45～16：45 🍀 キンダージュニア コース サウナ側から 2～3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 3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 2～3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 2～3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 2～3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 4～5レーン使用		
14														
15														
16														
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 4～5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 🍀 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 🍀 ジュニアダンス リズムチャレンジ 西川	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 🍀 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 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	17：00～18：00 🍀 ジュニア 極真空手	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		
	17：45～18：40 🍀 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 🍀 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 🍀 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			18：45～19：45 🍀 ジュニアダンス HIPHOPマスター 錦織											
	19：10～19：55 🍀 エアロ初級 ★山城				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 末吉			
19			20：00～20：45 🍀 エアロ 初中級 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	20：10～20：40 みんなて泳ごう ★石田	20：10～20：55 RMX Natsumi	20：00～20：40 🍀 アクアピクス ★東	19：45～20：30 🍀 FIGHT DO ★荒木		20：15～21：15 🍀 社交ダンス エクササイズ 永野			
	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		21：10～21：40 🍀 バランスコーディネーション Natsumi		20：45～21：45 🍀 ボールストレッチ＆ リラクセスヨガ 末吉					
20														
21														
22														

調整
リラックス

脂肪燃焼

ダンス
カルチャー

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 ▶ 🍀

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。