

当面、予約制(最大20名・スタジオレッスンのみ)・レッスン前後の間隔を空け、換気をさせていただき、本数を削減させていただきます。また急な休講等が発生する場合がございますので予めご了承下さい。最新情報はHP、館内掲示をご覧ください。なお、年末年始の営業については別途、お知らせいたします。

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		12/28 ジュニア短期教室 開催予定 ※レーン使用に ついては別途 お知らせさせて いただきます					9:30~10:10 健美操 稲井							
10	10:30~11:15 ステップ 初級 勇		10:20~11:05 エアロ 初級 奥永		10:20~11:10 ヒーリング ヨガ 寺地				10:20~11:05 ピラティス 錦織		10:20~11:10 タオルシェイプアップ 杉村		10:30~11:00 週替わり①	12/27 ジュニア短期教室 開催予定 ※レーン使用に ついては別途 お知らせさせて いただきます
11		11:00~11:30 スイムパーソナル 大江					10:55~11:45 クイックストレッチ 杉村	11:00~11:40 背泳ぎ 中級 大江		11:15~11:45 リズム&ウォーキング 田部		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	11:20~12:05 週替わり②	11:00~12:00 スイムパーソナル 大江
12	11:45~12:30 ピラティス 西川(登)	12:00~12:40 みんなで泳ごう 大江	11:25~12:10 OXIGENO 梅野		11:30~12:15 マッスルワーク (定員17名) 嘉陽		12:05~12:50 FIGHT DO 太郎良		12:25~13:05 ダンスエクササイズ入門 錦織		11:30~12:20 脂肪燃焼エアロ 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 3レーン使用	週替わり① 1. エアロ入門 2. ステップ入門 3. ストレッチ 4. バランス コーディネーション 週替わり② 1. リトモス 2. スンバ 3. ボディ・メイク 4. スンバ 週替わり①②担当 1. Natsumi 2. 高嶋 3. 森永 4. Natsumi	親子スイムは 当面の間、 休止させて いただきます
13	13:00~13:50 インナービュー ティー ヨガ 寺地		12:30~13:15 ZUMBA スンバ SHINSAKU	12:40~13:10 初心者クロール 梅野	12:40~13:30 ボディ・メイク 森永	13:10~13:50 クロール 大江	13:10~13:55 ストリートダンス SHINSAKU		13:25~14:10 Ritmos Natsumi		12:40~13:20 背泳ぎ 初級 田部		13:10~14:00 やさしい ラテンダンス 本田	
14	14:10~15:00 ハワイアン フラ Yukie Kanoelani 赤林	14:00~14:30 リズム&ウォーキング 太郎良	13:40~14:30 エアロ初中級 NEW 瀧	14:10~14:50 きれいにスイム 田部	14:00~14:50 背骨コンディショニング ※タオルをご持参ください 梁瀬		14:15~15:00 ステップ 初中級 勇		14:30~15:20 フラダンス 石谷		14:00~14:30 アクアピクス 岩永	14:20~14:50 マッスルワーク 園田 (定員17名)	14:10~14:50 きれいにスイム 田部	
15		15:00~15:30 スイムパーソナル 田部		15:00~15:30 スイムパーソナル 田部								15:00~15:30 スイムパーソナル 田部		
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	15:45~16:45 キッズジュニア コース サウナ側から 1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	16:45~17:40 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	16:45~17:40 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	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	17:00~18:00 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	17:45~18:40 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	17:45~18:40 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	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	
19	19:20~20:05 エナジーフロー 末吉	19:20~19:50 みんなで泳ごう 田部	18:45~19:40 ジュニアダンス HIPHOPマスター 錦織		19:20~19:50 オキシジェン 梅野		19:20~20:05 ステップ初級 上田		19:20~20:10 エアロ中級 高山		19:20~19:50 クロール初級 田部		【12/5】 19:00~19:50 エアロ中級(高山) 【12/12】 19:00~19:50 ステップ中級(勇) 20:10~21:00 エアロ中級(高山) 【12/19】 19:00~19:50 ステップ中級(勇)	■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 □ 梅野 先月より変更があったクラス □
20	20:25~21:10 ボディ・メイク 初級 森永		20:20~21:05 FIGHT DO 太郎良	20:15~21:00 オリジナルアクア 藤田	20:10~20:55 ZUMBA 奥永		20:25~21:10 Ritmos Natsumi		20:30~21:15 FIGHT DO 堅田					
21	予約システムを導入いたしました。(混雑・密を回避する事を目的としております)メールアドレス登録、システムログインでのご活用にご協力をお願いいたします。													
22	12月休館日は30日(水)、31日(木)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。													

週替わり①  
1. エアロ入門  
2. ステップ入門  
3. ストレッチ  
4. バランス  
コーディネーション

週替わり②  
1. リトモス  
2. スンバ  
3. ボディ・メイク  
4. スンバ

週替わり①②担当  
1. Natsumi  
2. 高嶋  
3. 森永  
4. Natsumi

■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 □ 梅野  
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 □  
ジュニアプログラム □