

スタジオレッスンは定員24名(予約システム18名 直接ジム受付6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です。

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			9:20~10:05 マッスルワーク 園田 (定員20名)				9:30~10:10 健美操 稲井		9:30~10:15 ポールストレッチ 森永				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	10:00~10:45 ステップ 初級 勇		10:20~11:05 エアロ 初級 奥永		10:00~11:00 ヒーリング ヨガ 寺地		10:25~11:25 クイックストレッチ 杉村		10:30~11:15 ピラティス 錦織		10:05~10:55 タオルシェイプアップ 杉村		10:30~11:00 週替わり①		
11	11:00~11:45 ZUMBA ズンバ 勇		11:20~12:05 ボディコンディショニング 奥永	11:30~12:00 背泳ぎ 初級 田部	11:15~11:45 エアロ 初級 田中	11:20~11:50 アクアピクス 田部	11:40~12:10 マッスルワーク 園田 (定員20名)		11:30~12:10 HIPHOP ダンスエクササイズ入門 錦織	11:30~12:00 はじめてアクア 西川(明)	11:10~11:55 エアロ 初中級 上田	11:00~12:00 キンダージュニア コース サウナ側から 4レーン使用	11:20~12:05 週替わり②		
12	12:00~12:45 ピラティス 西川(登)	12:10~12:50 クロール 中級 田部	12:20~13:05 ストリートダンス SHINSAKU		12:00~12:45 FIGHT DO 太郎良		12:25~13:10 ZUMBA ズンバ 高嶋		12:25~13:05 XSS 太郎良	12:40~13:20 きれいにスイム 岩永	12:10~12:55 ステップ 初級 上田	12:00~13:00 キンダージュニア コース サウナ側から 3レーン使用	週替わり① 5日 バランス コーディネーション 12日 ステップ初級 19日 マッスルワーク 26日 エアロ初級 週替わり② 5日 エアロ初中級 12日 ZUMBA 19日 XSS 26日 リトモス 週替わり①②担当 5日 Natsumi 12日 高嶋 19日 太郎良 26日 Natsumi		
13	13:00~14:00 インナービューティー ヨガ 寺地		13:20~14:20 ヒーリング ヨガ MIE	13:20~13:50 はじめてアクア 西川(明)	13:00~13:50 ボディ・メイク 森永	13:10~13:50 クロール 初級 田部	13:25~14:10 ステップ 初中級 勇	13:30~14:00 平泳ぎ 初級 岩永	13:20~14:05 RMX リトモス Natsumi		13:10~14:10 ラテンダンス 本田				
14	14:15~15:15 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		14:10~14:50 ハタフライ初級 岩永	14:05~14:55 背骨コンディショニング ※タオルをご持参ください 梁瀬		14:25~15:10 ピラティス SHINSAKU	14:20~15:00 きれいにスイム 岩永	14:20~15:20 フラダンス 山本	14:00~14:30 アクアピクス 岩永	14:25~14:55 マッスルワーク 千々岩 (定員20名)	14:20~15:00 きれいにスイム 田部			
15		15:45~16:45 キンダージュニア 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 1レーン使用	16:00~16:40 ジュニアダンス コース サウナ側から 2レーン使用	16:45~17:45 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 コース サウナ側から 4~5レーン使用	16:45~17:45 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 コース サウナ側から 4~5レーン使用	16:45~17:45 ジュニア コース サウナ側から 4レーン使用	16:45~17:45 ジュニア コース サウナ側から 4レーン使用	16:45~17:45 ジュニア コース サウナ側から 4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 キンダージュニア コース サウナ側から 4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 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 コース サウナ側から 4~5レーン使用	16:45~17:45 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 コース サウナ側から 4~5レーン使用	16:45~17:45 ジュニア コース サウナ側から 4レーン使用	16:45~17:45 ジュニア コース サウナ側から 4レーン使用	16:45~17:45 ジュニア コース サウナ側から 4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 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 コース サウナ側から 4レーン使用	17:45~18:45 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 コース サウナ側から 4レーン使用	17:45~18:45 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 コース サウナ側から 4レーン使用	17:45~18:45 ジュニア コース サウナ側から 4レーン使用			
18			18:45~19:45 ジュニアダンス HIPHOPマスター 錦織		19:15~19:45 ポールストレッチ 千々岩		19:10~19:55 ステップ 初級 上田		19:20~20:10 エアロ 中級 高山 (定員12名)		19:00~19:50 エナジーフロー (未吉)				
19	19:10~19:55 エアロ 初級 田中		20:00~20:45 ZUMBA Natsumi	20:10~20:50 アクアピクス 岩永	20:00~21:00 エアロ 中級 奥永		20:10~20:55 RMX リトモス Natsumi		20:25~21:10 FIGHT DO 太郎良		19:00~19:50 エアロ中級 (高山) 20:05~20:55 ハタヨガ (未吉)				
20	20:10~20:55 エナジーフロー 未吉		21:00~21:45 XSS 太郎良		21:15~22:00 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		21:25~21:55 リラクソヨガ 未吉		19:00~19:50 やさしいフローヨガ (未吉)				
21	21:10~21:55 マッスルワーク 太郎良 (定員20名)										19:00~19:50 エナジーフロー (未吉)				
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	▶ 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 ▶ **有料**
- ジュニアプログラム ▶

12月休館日30日(木)、31日(金)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。