

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
9			9:15~9:45 OXIGENO 梅野				9:15~10:15 インナービューティー ヨガ 寺地
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	9:30~10:10 健美操 稲井	9:30~10:15 マッスルワーク 園田 (定員17名)	10:05~10:55 タオルシェイプアップ 杉村
11	11:00~11:45 ZUMBA ズンバ 勇	11:20~12:05 OXIGENO 梅野	11:20~12:00 背泳ぎ 初級 田部	11:15~11:45 X55 太郎良	11:10~11:50 平泳ぎ 初級 梅野	11:15~11:45 リズム&ウォーキング 田部	11:10~11:55 エアロ 初中級 上田
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	12:00~12:45 FIGHT DO 太郎良	11:40~12:10 マッスルワーク 園田 (定員17名)	12:15~12:55 ステップ 初級 上田	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	13:20~14:20 ヒーリング ヨガ MIE	12:40~13:10 初心者クロール 梅野	13:00~13:50 ボディ・メイク 森永	12:25~13:10 ZUMBA ズンバ 高嶋	12:40~13:20 バタフライ 初級 岩永	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
14	14:15~15:15 ハワイアン フラ Yukie Kanoelani 赤林	14:35~15:25 エアロ 初中級 瀬	14:10~14:50 きれいにスイム 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	13:10~13:50 クロール 初級 田部	13:25~14:10 ピラティス SHINSAKU	13:10~14:10 ラテンダンス 本田
15							14:25~14:55 きれいにスイム 田部/坂田
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	14:25~15:10 ステップ 初中級 勇	14:00~14:30 アクアピクス 岩永	14:10~14:50 きれいにスイム 田部/坂田
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 ジュニアダンス サウナ側から 4~5レーン使用	16:45~17:45 ジュニア サウナ側から 4~5レーン使用	14:20~15:20 フラダンス 山本	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
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	17:45~18:40 ジュニアダンス サウナ側から 4~5レーン使用	17:45~18:45 ジュニア 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	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
19	19:15~20:00 エナジーフロー 未吉	19:20~19:50 きれいにスイム 田部	18:45~19:40 ジュニアダンス HIPHOPマスター 錦織	19:15~19:45 OXIGENO 梅野	19:10~19:55 ステップ 初級 上田	19:20~20:10 エアロ 中級 高山	17:00~18:00 ジュニア 極真空手
20	20:15~21:00 ボディ・メイク 森永	20:00~20:45 エアロ 初級 Natsumi	20:10~20:50 アクアピクス 岩永	20:00~20:45 ZUMBA 奥永	20:10~20:55 RITMOS リトモス Natsumi	20:25~21:10 FIGHT DO 太郎良	19:20~19:50 クロール初級 田部
21		21:00~21:45 交替わり 太郎良	6日 FIGHT DO 13日 FIGHT DO 20日 X55 27日 X55	21:00~22:00 エアロ 中級 奥永	21:10~21:55 マッスルワーク (定員17名) 園田	21:25~21:55 X55 太郎良	19:50~20:55 エアロ中級(高山)
22							【10日】 19:00~19:50 ステップ中級(勇) 20:05~20:55 エアロ中級(高山)

14日より開始
※7日は休講に
なります

※4月1日休講

交替わり①
4日 バランス
コーディネーション
11日 ステップ初級
18日 エアロ初級
25日 エアロ初級

交替わり②
4日 エアロ初中級
11日 ズンバ
18日 リトモス
25日 エアロ中級

交替わり①②担当
4日 Natsumi
11日 高嶋
18日 Natsumi
25日 高山

親子スイムは
当面の間、
休止させて
いただきます

■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 ▶

4月休館日は29日(木)、30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ください。 ※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。