

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					9:15~9:45 OXIGENO 梅野									
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		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
	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	11:20~11:50 アクアピクス 田部	11:10~11:50 平泳ぎ 初級 梅野	11:40~12:10 マッスルワーク 園田 (定員17名)	11:30~12:10 HIPHOP ダンスエクササイズ入門 錦織	11:30~12:00 リズム&ウォーキング リズム&ウォーキング 田部	11:10~11:55 エアロ 初中級 上田	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	
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	12:40~13:10 初心者クロール 梅野	12:00~12:45 FIGHT DO 太郎良		12:25~13:10 ZUMBA ズンバ 高嶋	13:25~14:10 ピラティス SHINSAKU	12:25~13:05 バランスコーディネーション Natsumi	12:40~13:20 バタフライ 初級 岩永	12:10~12:55 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 3レーン使用	週替わり① 2日 バランス コーディネーション 9日 ステップ初級 16日 エアロ初級 23日 エアロ初級	
	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		13:00~13:50 ボディ・メイク 森永	13:10~13:50 クロール 初級 田部	14:25~15:10 ステップ 初中級 勇	14:10~14:50 きれいにスイム 岩永	13:20~14:05 RMX リトモス Natsumi	14:00~14:30 アクアピクス 岩永	13:10~14:10 ラテンダンス 本田	14:25~14:55 マッスルワーク 園田 (定員17名)	週替わり② 2日 エアロ初中級 9日 ズンバ 16日 リトモス 23日 エアロ中級	
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	14:35~15:25 エアロ 初中級 瀧	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		14:25~15:10 ステップ 初中級 勇	14:10~14:50 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 園田 (定員17名)	14:20~15:00 きれいにスイム 田部/坂田	週替わり①②担当 2日 Natsumi 9日 高嶋 16日 Natsumi 23日 高山	
	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 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 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	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		
	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 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		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	19:20~19:50 クロール初級 田部		19:00~19:50 ステップ中級(勇) 20:05~20:55 リラックスヨガ (未吉)	■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 ▶	
	20:15~21:00 ボディ・メイク 森永		20:00~20:45 ZUMBA Natsumi	20:10~20:50 アクアピクス 岩永	20:00~20:40 エアロ 初級 奥永		20:10~20:55 RMX リトモス Natsumi		20:25~21:10 FIGHT DO 太郎良			【15日】 19:00~19:50 ステップ中級(勇) 20:05~20:55 リラックスヨガ (未吉)		
21			21:00~21:45 X55 太郎良		20:55~21:55 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 リラックスヨガ 未吉			【22日】 19:00~19:50 エナジーフロー (未吉)	■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 ▶	
	22											【29日】 19:00~19:50 エナジーフロー (未吉)		

5月休館日30日(日)、31日(月)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。