

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		8/2,9,16,23 9:00~11:15 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		8/3,10,17,24 9:00~11:15 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		8/4,11,18,25 9:00~11:15 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		8/5,12,19,26 9:00~11:15 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		8/6,20 9:00~11:15 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				
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 寺地		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
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	11:30~12:10 背泳ぎ 初級 田部	11:15~11:45 X55 太郎良	11:30~12:00 アクアピクス 田部	11:40~12:10 マッスルワーク 園田 (定員17名)	11:30~12:00 アクアピクス 田部	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 田部	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 SHI N SA KU	12:40~13:10 初心者クロール 太郎良	12:00~12:45 FIGHT DO 太郎良	12:25~13:10 ZUMBA ズンバ 高嶋	12:25~13:10 ZUMBA ズンバ 高嶋	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	12:25~13:05 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 キンダージュニア コース サウナ側から 3レーン使用	<p>親子スイムは 当面の間、 休止させていただきます</p> <p>週替わり① 1日 バランス コーディネーション 8日 ステップ初級 22日 エアロ初級 29日 エアロ初級</p> <p>週替わり② 1日 エアロ初中級 8日 ZUMBA 22日 リトモス 29日 ボールストレッチ</p> <p>週替わり①②担当 1日 Natsumi 8日 高嶋 22日 Natsumi 29日 森永</p>
13	13:00~14:00 インナービューティー ヨガ 寺地	14:00~14:30 リズム&ウォーキング 太郎良	13:20~14:20 ヒーリング ヨガ MIE	14:10~14:50 きれいにスイム 岩永	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	13:25~14:10 ステップ 初中級 勇	13:20~14:05 Rmx リトモス Natsumi	13:20~14:05 Rmx リトモス Natsumi	13:20~14:05 Rmx リトモス Natsumi	13:10~14:10 ラテンドダンス 本田		
14	14:15~15:15 ハワイアンフラ Yukie Kanoelani 赤林			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	16:45~17:45 ジュニアダンス 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 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 パレエ (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 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 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 キンダージュニア 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	
15				16:45~17:45 キンダージュニア コース サウナ側から 2レーン使用	16:45~17:40 ジュニアダンス HIPHOP入門 錦織	16:45~17:45 ジュニアダンス 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 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 パレエ (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 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 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 キンダージュニア コース サウナ側から 4レーン使用		
16				17:45~18:40 ジュニア パレエ (小学3年生~中学生)	18:45~19:40 ジュニアダンス HIPHOPマスター 錦織	17:45~18:45 ジュニア パレエ (小学3年生~中学生)	17:45~18:45 ジュニア パレエ (小学3年生~中学生)	17:45~18:45 ジュニア パレエ (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	17:45~18:45 キンダージュニア コース サウナ側から 4レーン使用		
17				19:15~20:00 エナジーフロー 末吉	19:20~19:50 きれいにスイム 田部	19:15~19:45 ボールストレッチ 千々岩	19:10~19:55 ステップ 初級 上田	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)	19:20~20:10 エアロ 中級 高山 (定員12名)	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 エアロ中級 (高山)		
18				20:15~21:00 ボディ・メイク 森永	20:00~20:45 ZUMBA Natsumi	20:00~20:40 エアロ 初級 奥永	20:10~20:55 Rmx リトモス Natsumi	20:10~20:55 Rmx リトモス Natsumi	20:25~21:10 FIGHT DO 太郎良	20:25~21:10 FIGHT DO 太郎良	20:05~20:55 骨盤調整ヨガ (末吉)			
19				21:00~21:45 X55 太郎良	21:00~21:45 X55 太郎良	20:55~21:55 エアロ 中級 奥永 (定員12名)	21:10~21:55 マッスルワーク (定員17名) 園田	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 末吉	21:25~21:55 リラックスヨガ 末吉				
20														
21														
22														

8月休館日30日(月)、31日(火)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。

■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 ▶