

スタジオレッスンは定員24名(予約システム24名 定員に達していない場合のみ整理券の配布)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														
10	10:00~10:45 ステップ 初級 勇		9:30~10:15 社交ダンスエクササイズ 永野 NEW	4日 10:00~11:00 ジュニア短期教室 ※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	9:30~10:15 マッスルワーク 千々岩 (定員20名)	5日 10:00~11:00 ジュニア短期教室 ※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	6日 10:00~11:00 ジュニア短期教室 ※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	9:30~10:15 ポールストレッチ 森永	7日 10:00~11:00 ジュニア短期教室 開催 ※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	9:20~9:50 エアロ 初級 田中		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	11:00~11:45 ZUMBA ズンバ 勇	11:10~11:40 初心者クロール 西川	11:30~12:15 エアロ 初級 奥永	11:30~12:00 背泳ぎ 初級 田部	11:30~12:15 ヒールヨガ 寺地	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	11:30~12:10 HIPHOP ダンスエクササイズ入門 錦織	※7日: 休講※	10:30~11:00 はじめてアクア 西川(明)	10:05~10:55 タオルシェイプアップ 杉村	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	
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	12:30~13:15 Rmx リトモス Natsumi	12:30~13:50 背骨コンディショニング ※タオルをご持参ください 梁瀬	12:45~13:35 ボディ・メイク 森永	12:25~13:10 ZUMBA ズンバ 高嶋	12:25~13:10 ZUMBA ズンバ 高嶋	12:25~13:05 X55 RADICAL FITNESS 太郎良	12:25~13:05 X55 RADICAL FITNESS 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 キッズジュニア コース サウナ側から 3レーン使用	12:10~12:55 ステップ 初級 上田	週替わり① 9日 ステップ初級 16日 パラソフ コーディネーション 23日 エアロ初級 週替わり② 9日 ZUMBA 16日 エアロ初級 23日 リトモス 週替わり①②担当 9日 高嶋 16日 Natsumi 23日 Natsumi
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	13:30~14:30 ヒールヨガ MIE	14:10~14:50 ハタフライ初級 岩永	13:50~14:50 ステップ 初中級 勇	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 ストリートダンス SHIN SA KU	13:20~14:05 ストリートダンス SHIN SA KU	14:00~14:30 アクアピクス 岩永	13:10~14:10 ラテンダンス 本田	14:00~14:30 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	14:15~15:15 ハワイアン フラ Yukie Kanoelani 赤林													
15		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	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	
16	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	16:45~17:45 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	16:45~17:45 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 バレエ (4才~小学2年生)	16:45~17:45 ジュニア バレエ (4才~小学2年生)	16:45~17:45 ジュニア バレエ (4才~小学2年生)	16:45~17:45 ジュニア バレエ (4才~小学2年生)	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	16:45~17:45 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	
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 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	17:45~18:45 ジュニアダンス リズムマスター 西川	17:45~18:45 ジュニア バレエ (小学3年生~中学生)	17:45~18:45 ジュニア バレエ (小学3年生~中学生)	17:45~18:45 ジュニア バレエ (小学3年生~中学生)	17:45~18:45 ジュニア バレエ (小学3年生~中学生)	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 4~5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	
18			18:45~19:45 ジュニアダンス HIPHOPマスター 錦織		19:10~19:55 太極舞 瀧 NEW									
19	19:10~19:55 エナジーフロー 末吉		20:00~20:45 エアロ 初級 Natsumi	20:10~20:50 アクアピクス 岩永	19:30~20:00 クロール 初級 福嶋	19:10~19:55 ステップ 初級 上田					19:00~20:00 骨盤調整ヨガ 末吉			
20	20:10~20:55 X55 RADICAL FITNESS 太郎良		21:00~21:45 ZUMBA Natsumi		20:10~21:10 エアロ 中級 奥永 (定員15名)	20:10~20:55 Rmx リトモス Natsumi								
21	21:10~21:55 マッスルワーク 千々岩 (定員20名)				21:25~22:10 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					21:10~21:40 リラクソヨガ 末吉			
22														

~お知らせ~
1月より、エアロ中級 定員数
12名→15名に変更致します。

■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	▶ ●●
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 ▶ ●

1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。