

スタジオレッスンは定員24名（※一部30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、ネット予約のみとなります。

| 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 | | | 9:15~10:15 社交ダンス エクササイズ 永野 | | 9:30~10:15 ステップ 初級 高嶋 | | 9:30~10:00 EASYサーキット 千々岩 | | 9:30~10:15 ポールストレッチ 森永 | | 9:15~9:55 健美操 稲井 | 9:00~9:45 ベビーコース サウナ側から 2レーン使用 | 9:15~10:15 インナービューティーヨガ 寺地 | 日曜日の 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 太極舞 上田 | 10:30~11:15 ベビーコース サウナ側から 2レーン使用 | 10:30~11:15 エアロ 初級 奥永 | | 10:30~11:30 ヒーリングヨガ 寺地 | 10:50~11:30 アクアピクス 藤田 | 10:15~11:00 MEGADANZ 三井 | ▼7日・14日▼ 10:50~11:50 ジュニア幼稚園教室 サウナ側から 1レーン使用 | 10:30~11:30 ポディメイクヨガ MIE | 10:30~11:00 初心者クロール 柴田 | 10:10~11:00 ポディメイク エクササイズ 森永 | 10:00~11:00 キダージュニア コース サウナ側から 3レーン使用 | 10:30~11:15 エアロ 初級 Natsumi | |
| 11 | 11:00~11:45 ステップ 初級 西川 | 11:30~12:00 初心者クロール 柴田 | 11:30~12:15 ポディ コンディショニング 奥永 | 11:30~12:00 背泳ぎ 初級 西川(明) | 11:45~12:15 FIGHT DO 高山 | 12:00~12:30 クロール 初級 木下 | 11:15~12:15 ローラーピラティス 田中 | | 11:45~12:25 HIPHOP 錦織 | 11:15~11:45 はじめてアクア 西川(明) | 11:15~12:00 ステップ 初級 上田 | 11:00~12:00 キダージュニア コース サウナ側から 4レーン使用 | 11:30~12:15 RMX Natsumi | |
| 12 | 12:00~12:45 ピラティス 西川 | 12:15~12:55 クロール 中級 岩永 | 12:30~13:15 RMX Natsumi | 12:30~13:00 クロール 初級 木下 | 12:30~13:20 ポディメイク 森永 | 12:50~13:30 バタフライ 中級 岩永 | 12:30~13:15 ZUMBA 高嶋 | 12:30~13:00 平泳ぎ 初級 柴田 | 12:40~13:25 ピラティス 錦織 | 12:40~13:20 きれいにスイム 柴田 | 12:15~13:00 エアロ 初中級 上田 | 12:00~13:00 キダージュニア 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 | 13:10~13:40 平泳ぎ 初級 岩永 | 13:30~14:15 ストリートダンス SHINSAKU | 13:30~14:00 はじめてアクア 西川(明) | 13:35~14:35 背骨コンディショニング ※タオルをご準備ください 梁瀬 | 14:00~14:30 アクアピクス 岩永 | 13:30~14:15 OXIGENO 千々岩 | 13:30~14:00 背泳ぎ 初級 柴田 | 13:40~14:40 フラダンス 山本 | 14:00~14:40 アクアピクス 東 | 13:15~14:15 ラテンダンス 本田 | 13:20~14:00 きれいにスイム 柴田 | | |
| 14 | 14:15~15:15 ハワイアン フラ Yukie Kanoelani 赤林 | 14:00~14:30 水中運動教室 柴田 | | 14:30~15:00 バタフライ 初級 岩永 | | | 14:45~15:30 ピラティス SHINSAKU | 14:20~15:00 きれいにスイム 木下 | | | 14:30~15:00 スロトレ 高山 | | | |
| 15 | | 15:45~16:45 キダージュニア コース サウナ側から 2~3レーン使用 | 16:00~16:40 ジュニアダンス HIPHOPキダー 錦織 | 16:00~16:40 キダージュニア コース サウナ側から 2~3レーン使用 | 16:45~17:45 キダージュニア コース サウナ側から 3レーン使用 | 16:45~17:45 キダージュニア コース サウナ側から 5レーン使用 | | 15:45~16:45 キダージュニア コース サウナ側から 2~3レーン使用 | 15:45~16:45 キダージュニア コース サウナ側から 2~3レーン使用 | 15:45~16:45 キダージュニア コース サウナ側から 4~5レーン使用 | 15:45~16:45 キダージュニア コース サウナ側から 4~5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 ジュニアダンス HIPHOP入門 錦織 | 16:45~17:45 キダージュニア 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 (小学3年生~中学生) | 16:45~17:45 キダージュニア コース サウナ側から 5レーン使用 | 16:45~17:45 キダージュニア コース サウナ側から 4~5レーン使用 | 16:45~17:45 キダージュニア コース サウナ側から 4~5レーン使用 | 17:00~18:00 ジュニア 極真空手 | 16:45~17:45 キダージュニア コース サウナ側から 4~5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 バレエ (小学3年生~中学生) | 17:45~18:45 キダージュニア 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 キダージュニア コース サウナ側から 4~5レーン使用 | | | | |
| 18 | | 19:10~19:55 エナジーフロー 末吉 | 18:45~19:45 ジュニアダンス HIPHOPマスター 錦織 | | 19:25~19:55 マッスルワーク (定員 20名) 千々岩 | 19:10~19:55 ステップ 初中級 上田 | | 19:30~20:15 FIGHT DO 高山 | 19:10~19:40 みんなで泳ごう 永田 | 19:00~20:00 骨盤調整ヨガ 未吉 | | | | |
| 19 | | 20:10~20:55 OXIGENO 千々岩 | 20:00~20:45 エアロ 初級 Natsumi | 20:00~20:40 アクアピクス 岩永 | 20:10~21:10 エアロ 中級 (定員 15名) 奥永 | 20:10~20:55 RMX Natsumi | | 20:30~21:15 リラックスヨガ 未吉 | | 20:15~21:15 社交ダンス エクササイズ 永野 | | | | |
| 20 | | 21:10~21:55 ポールストレッチ 森永 | 21:00~21:45 ZUMBA Natsumi | | 21:25~22:10 ポ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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 ▶ ●●
- 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 ▶ 🟡
- ジュニアプログラム ▶ 😊

9月休館日は29日(金)、30日(土)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。