

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。

※定員30名レッスン（ヨガ、ピラティス、バランスコーディネーション、ボールストレッチ、ボディコンディショニング、骨盤調整フィットネス、背骨コンディショニング、健美操）

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		9:20~10:00 健美操 福井		9:30~10:15 ボールストレッチ 森永		9:25~9:55 マッスルワーク (定員 20名) ★関	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 太極拳 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	10:30~11:00 初心者クロール ★乗名	10:30~11:30 ヒーリングヨガ 寺地	10:50~11:30 アクアピクス ★岩永	10:15~11:00 MEGADANZ 三井	▼3日・10日開催 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 ボディメイクヨガ MIE	10:30~11:00 初心者クロール ★乗名	10:10~11:00 骨盤調整 フィットネス 梁瀬	10:00~11:00 キッズジュニア 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 ★木下	11:30~12:15 ボディ コンディショニング 奥永	11:15~11:45 背泳ぎ 初級 ★乗名	11:45~12:15 FIGHT DO ★荒木	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	12:30~13:00 平泳ぎ 初級 ★乗名	11:45~12:25 HIPHOP 錦織	11:15~11:45 水中ウォーキング ★乗名	11:15~12:00 BAILA BAILA 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	11:30~12:15 ZUMBA 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	13:00~13:30 スタート・ターン ★木下	12:30~13:20 ボディメイク エクササイズ 森永	12:50~13:30 パタフライ 中級 ★岩永	12:30~13:15 ZUMBA 高嶋	12:30~13:00 背泳ぎ 初級 ★乗名	12:40~13:25 ピラティス 錦織	12:15~13:15 きれいにスイム60 ★岩永	12:15~13:00 エアロ 初中級 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	11:30~12:15 ZUMBA Natsumi		6日：リトモス 13日：ZUMBA 20日：リトモス 27日：ZUMBA
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 ★乗名	13:30~14:15 ストリートダンス SHINSAKU	13:45~14:15 水中ウォーキング ★乗名	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	14:00~14:40 アクアピクス 東	13:30~14:15 OXIGENO ★千々岩	13:15~13:45 背泳ぎ 初級 ★乗名	13:40~14:40 フラダンス 山本	13:40~14:20 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 ★佐藤			
14	14:15~15:15 ハワイアン フラ Yukie Kanoelani 赤林	14:15~14:45 はじめてアクア ★岩永		14:30~15:00 パタフライ 初級 ★佐藤			14:45~15:30 ピラティス SHINSAKU	14:00~14:40 きれいにスイム ★木下			14:30~15:00 スロトレ ★日野				
15		15:45~16:45 キッズジュニア 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キッズ 錦織	15:45~16:45 キッズジュニア コース サウナ側から 2~3レーン使用	15:45~16:45 キッズジュニア コース サウナ側から 3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 2~3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 5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 4~5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 4~5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 4~5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 4~5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 4~5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 4~5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 キッズジュニア コース サウナ側から 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 5レーン使用	16:45~17:45 ジュニア バレエ (小学3年生~中学生)	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 (小学3年生~中学生)	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 極真空手		
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 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 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 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 OXIGENO ★千々岩		19:10~19:55 フラダンス 山本		19:00~19:30 マッスルワーク (定員 20名) ★関	19:10~19:40 みんなで泳ごう ★永田	19:00~20:00 骨盤調整ヨガ 末吉				
19	19:10~19:55 エナジーフロー 末吉		20:00~20:45 エアロ 初級 Natsumi	20:00~20:40 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		19:45~20:30 FIGHT DO ★荒木		20:15~21:15 社交ダンス エクササイズ 永野				
20	20:10~20:55 FIGHT DO ★関	20:10~20:40 みんなで泳ごう ★永田	21:00~21:45 ZUMBA Natsumi		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		20:45~21:30 ボールストレッチ& リラックスヨガ 末吉						
21	21:10~21:55 ボールストレッチ 森永														
22															

10月休館日は2日(水)、3日(木)、31日(木)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。

調整 リラックス	脂肪燃焼
ダンス カルチャー	筋力アップ

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 ▶

初心者の方におすすめ ▶ ●  
 スタッフ担当レッスン ▶ ★  
 ジュニアプログラム ▶ ☺