

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		9:20~10:00 健美操 稲井		9:30~10:15 ポールストレッチ 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	10:30~11:00 初心者クロール ★菜名	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	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 骨盤調整 フィットネス 梁瀬	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 ★木下	11:30~12:15 ボディ コンディショニング 奥永	11:30~12:00 背泳ぎ 初級 ★菜名	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	11:15~12:15 サウナ側から 1レーン使用	11:45~12:25 HIPHOP 錦織	11:15~11:45 水中ウォーキング ★菜名	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 ZUMBA Natsumi	3日:リトモス 10日:ZUMBA 17日:リトモス 24日:ZUMBA		
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	12:15~12:45 クロール 初級 ★木下	12:30~13:20 ボディメイク エクササイズ 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 ★菜名	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	12:00~13:00 キダージュニア コース サウナ側から 4レーン使用	12:15~13:00 エアロ 中級 上田			
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 ★菜名	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 ★菜名	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 ★菜名	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 バタフライ 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	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 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 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 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				
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 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 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 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 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 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					
18	19:10~19:55 エナジーフロー 末吉	20:10~20:55 みんなて泳ごう ★永田	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		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 みんなて泳ごう ★永田	19:00~20:00 骨盤調整ヨガ 末吉				
19	20:10~20:55 FIGHT DO ★関		21:00~21:45 ZUMBA Natsumi				20:10~20:55 RMX Natsumi	20:45~21:30 ポールストレッチ& リラックスヨガ 末吉			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				21:25~22:10 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															
22															

11月休館日は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。

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 ▶