

時間	月 Monday		火 Tuesday		水 Wednesday		木 Thursday		金 Friday		土 Saturday		日 Sunday		時間	
	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	スタジオ		
10:00				6		6		6		6	9:50▶16:00 キッズ スイミング ※フリー1〜3コース ※歩行者1コース			9:00▶11:15 avex dance master キッズ ダンス (エイベックス ダンスマスター)	10:00	
		10:20▶11:05 ボールで 体幹ヨガ 担当／坂井	10:30▶11:10 アクア 担当／松本（侑）	3 4	10:20▶11:05 パワーヨガ 担当／和田	3 4	10:30▶11:10 機能改善 水中ウォーク	3 4	10:30▶11:30 自彊術 担当／二階堂	10:20▶10:50 水中ウォーク		10:30▶11:05 初心者 ヒップホップ 担当／沖	10:30▶11:30 太極拳 担当／ファン		11:30▶12:15 エアロ& ストレッチ 担当／吉田	
11:00	11:10▶11:40 はじめてスイム	4	11:20▶12:05 顔ヨガ 担当／小野	6	10:45▶11:45 フットヨーガ セラピー 担当／岩本	6	11:15▶12:15 個人メドレー （中上級）	3	11:30▶12:15 ステップ初級 担当／和田	11:10▶11:40 はじめてスイム				9:00▶13:10 キッズ スイミング ※フリー1〜3コース ※歩行者1コース	12:30▶13:30 姿勢改善 ピラティス 担当／吉田	11:00
	12:00▶12:30 バタフライ	3 4	12:20▶13:05 ピラティス 担当／中島	6	12:00▶13:00 健康ヨーガ 担当／岩本	6	13:30▶14:00 平泳ぎ	3 4	11:45▶12:45 TaeBo® ボディシェイプ 担当／kaori	12:00▶12:50 チャレンジ 1000		11:45▶12:30 コンビネーション エアロ 担当／和田	11:45▶12:30 ズンバ 担当／小野			12:00
12:00			12:30▶13:00 クロール& 背泳ぎ	3 4		6		6	12:30▶13:15 ピラティス 担当／水上			12:50▶13:35 ビューティー トレーニング 担当／小野	14:00▶15:00 ミックス スイム	3 4		13:00
13:00	13:00▶14:00 チャレンジ スイム	3 4	13:30▶14:15 ボディ コンバット45 担当／SORA	6		6		6	13:00▶13:45 ハワイアンフラ 担当／一瀬			14:00▶14:45 ボディ パンプ45		6	15:15▶16:00 ボディ パンプ45	14:00
14:00			15:00▶15:45 キレイになる ヨガ 担当／三石	6	14:15▶15:00 エンジョイ エアロ 担当／山根	6		6	14:00▶15:00 機能改善 ストレッチ 担当／吉田	14:20▶15:00 アクア 担当／叶夢	14:15▶15:00 ステップ初級 担当／山根	15:15▶16:15 コア ストレッチ 担当／ゆう	15:30▶16:00 クロール&背泳ぎ	3 4		16:00
15:00			16:00▶16:45 筋膜ストレッチ &姿勢改善 担当／三石	2 4	15:20▶18:30 キッズ スイミング ※フリー1〜3コース ※歩行者1コース	2 4	15:20▶18:30 キッズ スイミング ※フリー1〜3コース ※歩行者1コース	2 4	15:15▶16:15 ナイト inマイアミ 担当／伊東	15:20▶18:30 キッズ スイミング ※フリー1〜3コース ※歩行者1コース	15:15▶16:00 ウエスト スリム 担当／米田	16:15▶17:00 ズンバ 担当／米田		6	16:15▶17:15 ボディ コンバット60	15:00
16:00	15:20▶18:30 キッズ スイミング ※フリー1〜3コース ※歩行者1コース	2 4	17:30▶18:15 ボール ピラティス 担当／中島	6		6		6	16:30▶18:45 avex dance master キッズ ダンス (エイベックス ダンス マスター)	15:20▶18:30 キッズ スイミング ※フリー1〜3コース ※歩行者1コース			16:30▶17:15 はじめてエアロ 担当／ゆう			16:00
17:00			18:30▶19:30 美しい ハタヨガ 担当／坂井	6	18:30▶19:30 ボディ パンプ60	6		6						6	17:30▶18:00 レズミルズ コア30	17:00
18:00	19:00▶19:30 背泳ぎ 担当／今井	3 4	19:45▶20:15 バタフライ 担当／今井	3 4	19:45▶20:30 シェイプ ステップ 担当／長尾	6	19:50▶20:30 アクア 担当／太田	3 4	19:00▶19:45 フリースタイル ダンス 担当／沖	20:00▶21:00 平泳ぎ 担当／今井	19:30▶20:15 ボディメイク トレーニング 担当／松本（侑）	20:00▶20:45 こあばらんす 担当／ゆう				18:00
19:00			20:50▶21:35 中級コンビネーション エアロ 担当／長尾	6	20:45▶21:30 背骨コンディ ショニング 担当／松本（侑）	6		6	20:30▶21:20 チャレンジ 1000 担当／今井	20:10▶20:50 コンディショニング アクア 担当／梅村	20:00▶20:45 こあばらんす 担当／ゆう	21:00▶21:45 ボディ コンバット45				19:00
20:00								6	20:45▶21:45 ジャズダンス 入門編 担当／長尾							20:00
21:00																21:00
22:00																22:00
22:30																22:30

リラックス系

リラックスや柔軟性向上・機能改善が見込めるレッスン

ダンス系

リズム感や柔軟性の向上・シェイプアップが見込めるレッスン

格闘系

シェイプアップ・筋力アップ・ストレス解消が見込めるレッスン

コンディショニング系

柔軟性や筋力の向上が見込めるレッスン

エアロ系

持久力の向上・シェイプアップが見込めるレッスン

運動が初めての方でも安心してご参加いただけます。

●全レッスン予約制となります。
[スタジオ: 定員 20 名または 25 名、プールレッスン: 定員 30 名]
●レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください。
●水分補給は水筒やペットボトルなどキャップ付きのものをご使用ください。
●プール右側の数字はフリーコース数です。(状況によりコース数を変更する場合があります。)
●キッズスイミングの時間帯は、フリー 1~3 コース、歩行者 1 コースがご利用可能です。