

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	10:00▶10:30 水中ウォーク	10:15▶11:15 ヨガ60 担当/清水	10:00▶10:30 水中ウォーク		10:20▶11:20 ベビー スイミング		10:20▶11:00 アクア40 担当/太田	10:20▶11:20 ハワイアン フラ 担当/黒田	10:20▶11:20 ベビー スイミング	10:00▶10:45 ボディ バランス	9:30▶11:40 キッズ スイミング ※フリー2コース ※歩行者1コース	10:15▶11:00 はじめて エアロ 担当/和田	10:00
11:00	10:15▶11:00 クロール & 背泳ぎ		10:40▶11:40 ベビー スイミング		10:40▶11:25 クロール & 背泳ぎ	4	11:00▶11:50 ズンバ50 担当/小野		11:20▶12:05 コア コンディショニング 担当/吉岡		11:15▶12:15 バタフライ	11:00▶11:45 ベーシック エアロ 担当/末村		11:15▶12:00 ヨガ45 担当/和田	11:00
12:00	11:10▶11:55 平泳ぎ		12:00▶12:45 はじめて スイム		11:35▶12:35 個人メドレー 60 (初級)	3	12:10▶12:55 エクササイズ ベリー 担当/小野		12:30▶13:00 ボディ コンバット30		12:00▶12:45 ボディ バランス		12:20▶12:50 水中ウォーク	12:15▶13:00 ステップ 担当/和田 定員 16名	12:00
13:00	12:20▶13:20 個人メドレー 60 (初級)	3	13:00▶13:45 平泳ぎ	12:45▶13:45 マイアミ ダンス 担当/伊東	12:45▶13:45 個人メドレー 60 (中上級)	3	13:15▶14:00 ヨガ45 担当/坂井		13:15▶14:00 ポルドブラ 担当/NORIKO		13:00▶13:45 NOSS 担当/森				13:00
14:00	13:30▶14:30 チャレンジ スイム60						14:15▶15:00 ボディ バランス		14:15▶15:00 ズンバ45 担当/NORIKO		14:10▶15:10 エアロ& ストレッチ60 担当/森		13:30▶14:30 マイアミ ダンス 担当/伊東		14:00
15:00		6		14:15▶15:05 ステップ& ストレッチ 担当/NORIKO 定員 16名					14:15▶15:00 エアロ& ストレッチ45 担当/NORIKO		15:25▶16:10 ピラティス 担当/水上	11:30▶18:00 キッズ スイミング ※フリー1コース ※歩行者1コース	15:00▶16:00 マスターズ 練習会	15:00▶16:00 ボディ コンバット60	15:00
16:00	15:30▶18:30 キッズ スイミング ※フリー1コース ※歩行者1コース	2	15:30▶18:30 キッズ スイミング ※フリー1コース ※歩行者1コース	15:15▶16:00 ピラティス 担当/小野	15:30▶18:30 キッズ スイミング ※フリー1コース ※歩行者1コース	2					16:45▶17:35 太極拳 担当/ファン			16:15▶17:00 ボディ パンプ 定員 15名	16:00
17:00		6		15:15▶16:00 ピラティス 担当/小野							16:30▶20:30 avex dance master キッズ ダンス (エイベックス ダンス マスター)				17:00
18:00		6		15:15▶16:00 ピラティス 担当/小野							15:40▶16:30 機能改善 ヨガ 担当/ファン				18:00
19:00	19:15▶20:00 個人メドレー 45(初級)	4	19:00▶19:40 アクア40 担当/安岡	19:10▶19:55 ピラティス 担当/水上	19:15▶20:00 月替わり 4泳法(A)	4	19:20▶20:05 太極舞 担当/水上		19:00▶19:45 ヨガ45 担当/和田		18:30▶19:15 月替わり 4泳法(C)				19:00
20:00	20:10▶20:55 チャレンジ スイム45	4	20:00▶21:00 個人メドレー (中上級)	20:10▶20:55 はじめて エアロ 担当/安岡				20:00▶20:45 ステップ 担当/和田 定員 16名							20:00
21:00		6													21:00
21:30															21:30

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 22 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 コース、歩行者 1 コースがご利用可能です。