

# プール・スタジオ教室スケジュール 《2024.4～2024.9》

	月 [ MON ]					火 [ TUE ]					水 [ WED ]				木 [ THU ]				金 [ FRI ]				土 [ SAT ]			日 [ SUN ]							
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	プールサイド	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	プールサイド	休館日	スタジオ1	スタジオ2	プール	プールサイド	スタジオ1	スタジオ2	プール	プールサイド	スタジオ1	スタジオ2	プール	プールサイド	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール				
10	10:00~ 入門エアロ 早川	10:00~ はじめて ホール		10:30~ はじめてアクアミト 太田(順)		10:00~ ヨガ 河内	10:00~ ジャイロキネシス 菱					10:00~ 自強術 松本(清)	10:00~ 身体調整 ストレッチ 岡田	10:20~ アクアピクス 太田(順)		10:00~ 姿勢改善 ピラテス 原根	10:00~ チャレンジ ステップ 田中(陽)			10:00~ ヨガ 岡田	チャレンジ ステップ 水本			10:00~ 筋力ローラー ストレッチ 坂井	10:00~ ストリート ダンス 坂井								
11	11:00~ チャレンジ エアロ 早川	11:00~ 体幹EX30		11:15~ 機能改善スイム 梅村		11:00~ 入門エアロ	11:00~ ウェービング ストレッチ 島田		11:00~ アクアミックス 須佐美			11:00~ 入門エアロ 柴	11:00~ ヨガ 松本(清)	11:00~ 機能改善EX 須佐美	11:00~ ベジック エアロ 原根	11:00~ 美容/バレエ 新国	11:00~ アクアマニヤル 四方		11:00~ ベジック エアロ 原根	11:00~ 美容/バレエ 新国	11:00~ ZUMBA® Kazu	10:50~ スピニング45 高橋	10:50~ アクア シェパ40 中川	11:00~ ベジック ステップ 中西	11:00~ 骨盤リセット 森本	11:10~ アクアピクス							
12	12:00~ ベジック ステップ 水本	11:45~ はじめて スピニング45 高橋		12:15~ かんたん!! 4泳法		12:00~ 入門ステップ	12:00~ ラテンエアロ 中畑	4・5・6月クロール 7・8・9月背泳ぎ	12:00~ 初級スイミング 須佐美	12:00~ ウェービング ストレッチ 島田		12:00~ POWER®45	12:15~ ストリート ダンス 西田	12:30~ 初級スイミング 須佐美	12:30~ プールサイド ウォームヨガ 木下	12:15~ マニヤル アーツ 四方	12:15~ 機能改善 エクササイズ 岡田	12:00~ 水泳教室 (ビギナー) 津田	12:00~ プールサイド ウォームヨガ 中道	12:15~ マニヤル アーツ 四方	13:15~ EARTH YOGA®45	13:15~ 腰痛改善 トレーニング	12:50~ チャレンジ ステップ 浅貝	12:50~ FIGHT DO®45		12:00~ メリハリ BODY 中川	11:50~ ポール de ピラテス 浅貝	12:00~ ダンスエアロ 森本	12:00~ FIGHT DO®45				
13	13:00~ マイノリヨガ 中道	12:45~ UBOUND®30	4・5・6月クロール 7・8・9月背泳ぎ	13:30~ アクアマニヤル 小川		13:00~ ZUMBA® 米田	13:00~ Sintex® ~Tone(回数) 岸田	スタジオ3	12:45~ エディンブ スィム 須佐美			13:00~ ベジック エアロ40 早川 どちらか1本	13:30~ フラダンス 西川	13:30~ アクアピクス	13:15~ チャレンジ エアロ 小藪	13:15~ EARTH YOGA®45	13:15~ 腰痛改善 トレーニング	14:00~ かんたん!! 4泳法	14:15~ プールサイド ウォームヨガ 福島	13:50~ チャレンジ エアロ40 早川	13:50~ ベジック ステップ 四方	14:45~ ボルドブラ 今堀	14:45~ 水泳教室 (ベジック) 羽谷	14:15~ ZUMBA® HANA	14:15~ 体幹EX	14:15~ チャレンジ エアロ 浅貝	13:50~ FIGHT DO®45	13:50~ シェイプ アップ 森本	14:00~ POWER®45	14:00~ ウェービング ストレッチ 島田	14:15~ 初級スイミング		
14	14:15~ ダンスエアロ 森本	14:15~ 棒気功太極拳 寺岡		14:15~ 水泳教室 (ビギナー) 小川		14:00~ チャレンジ エアロ 松本(莉)	14:00~ はじめて エアロ 石川	14:00~ はじめてヨガ	14:30~ スイム エクササイズ			14:45~ ベジック ステップ 四方	14:45~ ボルドブラ 今堀	14:45~ 水泳教室 (ベジック) 羽谷	14:15~ ZUMBA® HANA	14:15~ 体幹EX	14:45~ スイム チャレンジ 羽谷	14:15~ かんたん!! 4泳法	14:15~ プールサイド ウォームヨガ 福島	14:15~ ダンスエアロ 森本	14:15~ リフレッシュ ホール 森本	15:15~ ベジック エアロ 森本	14:50~ EARTH YOGA®45 高橋	14:50~ ベジック エアロ 森本	14:50~ EARTH YOGA®45 高橋	14:15~ はじめてアクア	14:00~ POWER®45	14:00~ ウェービング ストレッチ 島田	14:15~ 初級スイミング				
15	15:15~ 筋力ローラー ストレッチ 高橋	15:15~ リフレッシュ ホール 森本		15:30~ NEW プールサイド ピラテス 小川		15:00~ チャレンジ ステップ 松本(莉)	15:00~ はじめて ステップ	15:45~ ヨガ教室 田中(三) (有料)				15:45~ ベジック ステップ 四方	15:45~ ボルドブラ 今堀	15:45~ ベジック エアロ 今堀	15:15~ 入門ステップ 小林	15:15~ 美尻EX HANA	15:15~ スィム チャレンジ 羽谷	15:15~ かんたん!! 4泳法	15:15~ プールサイド ウォームヨガ 福島	15:15~ ベジック エアロ 森本	15:15~ リフレッシュ ホール 森本	15:50~ UBOUND®45	15:50~ ジャイロキネシス 太田(あ)	15:50~ UBOUND®45	15:50~ ジャイロキネシス 太田(あ)	15:15~ UBOUND®45	15:15~ スィム トレーニング						
16																																	
17																																	
18			スタジオ3																														
19		18:15~ フラダンス 岡本	18:15~ ボディ コンディショニング 園分			18:15~ チャレンジ ステップ 小藪	18:15~ はじめて ピラテス 吉井		18:30~ プールサイド ウォームヨガ 河内			18:15~ ベジック エアロ 今堀	18:15~ 機能改善 エクササイズ	18:30~ NEW プールサイド ヒップ&ヨガ 木下	18:30~ POWER®30	18:15~ アロマヨガ 中道																	
20	19:15~ UBOUND®45	19:15~ ZUMBA® 園分		19:30~ アクアピクス 叶夢		19:15~ メリハリ BODY 中川	19:15~ チャレンジ エアロ 小藪		19:30~ アクアピクス			19:15~ ダンスサイズ 森本	19:15~ ボルドブラ 今堀	19:30~ アクアピクス 梅村	19:15~ UBOUND®45	19:15~ チャレンジ エアロ 柴																	
21	20:15~ ステップ教室 浅貝		4・5・6月クロール 7・8・9月背泳ぎ	20:10~ 初級スイミング 叶夢		20:15~ ボクシング ミックス 中川						20:15~ コアトレ ジャズダンス 坂井	20:15~ バタフライ 平泳ぎ 梅村	19:30~ NEW 1・3・5週バタフライ 2・4週平泳ぎ	20:15~ マニヤル アーツ 高橋	20:15~ チャレンジ ステップ 柴																	

…初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスです。  
**女性**…女性限定のクラスです。  
 【祝日スケジュールについて】  
 祝日は特別スケジュールとなります。内容はWEB予約画面・館内掲示版・HPにてお知らせいたします。  
 【教室はすべて予約制です】  
 すべてのレッスンプログラムの予約は、専用のアプリからの予約となります。  
 ※会員専用アプリの、事前登録が必要となります。  
 【教室へのご参加について】  
 スタジオ・プールの教室は、ウォーミングアップから徐々に強度を上げるため、教室開始後の途中入場は心臓・筋肉等に負担をかけます。  
 ※レッスン開始後の入場はご遠慮ください。  
 ※レッスン途中のご退場は特別な場合を除きご遠慮ください。  
 【災害時・緊急時の対応について】  
 ※台風や地震などの自然災害の影響により、安全を考慮し予告なくレッスンを休講させて頂く場合がございます。予めご了承ください。  
 【その他】  
 ※教室内容や担当インストラクター、スケジュールは都合により変更または休講となる場合がございます。  
 変更があった場合は、専用アプリからご覧いただけます。



代行情報



ホームページ

