

(月)				(火)				(水)			
スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	プール
9:00											
10:00~10:40 ダンスエアロ <小野寺 タ子> 40名	生活支援型 デイサービス	9:30~10:10 リラクソヨガ <根元 真紀> 24名	9:30~10:00 らくらくストレッチ水中歩行 <西 基栄>	9:40~10:20 ほぐしヨガ <生出 由美> 30名	隔週		9:30~10:00 らくらくストレッチ水中歩行 <菅原 真知子>	9:40~10:20 体調を整えるヨガ <加藤 京子> 30名	生活支援型 デイサービス	10:00~10:45 ホットシェイプ (ゆるホット) <芳田 衣里香> 24名	9:30~10:00 らくらくストレッチ水中歩行 <守 理恵>
10:50~11:30 ステップ エクササイズ (小野寺 タ子) 28名		10:30~11:10 やさしいベジニックヨガ <根元 真紀> 24名	10:10~10:40 初級クロール <西 基栄> ※3	10:30~11:10 体幹引締めピラティス <生出 由美> 30名	10:00~11:00 【20名限定】 ZUMBA® 有料※4 <清水 淳子>		10:00~11:00 【10名限定】 中上級向け水泳教室 有料スクール※2 <高橋 都>	10:10~10:50 水中シェイプアップ サーキット <守 理恵>			
11:40~12:10 姿勢改善エクササイズ <小野寺 タ子> 30名		11:40~12:20 安らぎヨガ (加藤 京子) 30名	11:00~11:40 初めてプール <菅原 真知子> ※3	11:25~12:10 骨盤底筋ヨガ (jayashi) 30名	11:15~12:15 【20名限定】 太極拳 有料※4 <菅原 真知子>		11:30~11:30 STRONG NATION™ <Michiko> 25名	11:00~11:45 バランスコーディネーション® (ゆるホット) <芳田 衣里香> 24名		11:00~12:00 【10名限定】 中上級向け水泳教室 有料スクール※2 <桐生 大地>	
12:25~13:10 初中級エアロ (芳田 美由紀) 40名			12:00~12:45 中級4泳法 <高橋 都>	12:25~12:55 姿勢改善エクササイズ <小野寺 タ子> 30名	12:30~13:00 足指ほぐし <高橋 時栄> 30名	12:10~13:00 【12名限定】 ホットヨガ 有料スクール※2 <小島 葉子>	11:25~12:05 アクアピクス <藤林 俊香子>	11:40~12:40 SALSATION® <宮西 由美> 40名		12:00~12:30 やさしいエアロ <川畑 夏希> 30名	12:45~13:30 ユニバーサルヨガ <川畑 夏希> 24名
13:25~14:10 ボディシェイプ (芳田 美由紀) 40名	生活支援型 デイサービス	12:30~13:00 ベジニックヨガ <浅野 南> 24名	13:00~13:40 水中シェイプアップ サーキット 40 <高橋 都>	13:05~13:45 簡単エアロ <小野寺 タ子> 40名		13:00~14:00 【10名限定】 初級向け水泳教室 有料スクール※2 <桐生 大地>	13:00~13:40 オリジナルダンス <松浦 弘美> 40名		13:50~14:35 ヴィンヤサヨガ <小島 葉子> 24名	13:30~14:15 中級4泳法 <西 基栄>	
14:25~15:10 ピラティス (松浦 弘美) 30名		14:00~16:00	13:50~14:20 中級アラカルト <高橋 都>	14:00~14:40 ハレトン <MIKI> 40名	14:00~14:40 ヨガ棒 <高橋 時栄> 25名	お休 日 出 発 15 分 ご 持 参 10 分 と せ て 頂 き ま す。	14:15~15:00 マスターズ入門 <西 基栄>	14:15~14:55 ハレトン <清水 淳子> 40名			
16:00~18:00 フリースペース			14:30~15:30 【10名限定】 初中級向け水泳教室 有料スクール※2 <佐藤 薫>	14:50~15:35 シェイプアップ エクササイズ <たける> 25名	14:55~15:35 やさしい骨盤ヨガ <MIKI> 30名		15:05~15:45 ZUMBA® <清水 淳子> 40名	13:00~18:00 フリースペース			
18:00~18:40 ヨガ棒 <高橋 時栄> 25名			18:20~18:50 ストレッチヨガ <小島 葉子> 24名	15:50~16:50 【20名限定】 フラダンススクール 有料スクール <三浦 江美子IR>	15:45~16:15 ポールとボールDEほぐし <MIKI> 20名		17:00~18:00 フリースペース				
19:00~19:45 ZUMBA® <Noriko> 40名		19:10~20:00 【12名限定】 ホットヨガ 有料スクール※2 <小島 葉子>	19:00~20:00 SALSATION® <小澤 美幸> 40名	19:35~20:05 姿勢改善エクササイズ <小野寺 タ子> 30名	18:30~19:00 ホット引締めピラティス <菊田 敦子> 24名	19:00~19:40 初級エアロ <小野寺 タ子> 40名	19:00~19:30 ハレトン <菊田 敦子> 30名		19:00~19:30 初級4泳法 <高橋 都>		
20:00~20:45 オリジナルエアロ <松浦 弘美> 40名		20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 <プール> ※2	20:15~21:15 ファイトサーキット <小野寺 タ子> 40名			19:20~20:00 3泳法 <桐生 大地>	19:45~20:30 ZUMBA® <菊田 敦子> 30名		20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 <プール> ※2 <田中 龍目>		
21:00											
22:00											
23:00											

【予約方法】レッスン開始30分前より3Fカウンターにて整理券をお配りいたしますので整理券をご持参の上レッスンにご参加ください。一部器具等に限りがございますので、予約制とさせていただきます。
 【抽選について】整理券配布時に定員に達した場合はその場で抽選をおこないます。

強度については別紙確認して下さい。

※1 時間、内容は変更になる場合もございます。予めご了承の程宜しくお願い申し上げます。
 ※2 有料スクール参加ご希望のお客様は、スクール入会手続きが必要となります。
 ※3 水泳初心者に限り(息継ぎ困難・25m完泳不可・数m泳げる方)ウォーミングアップ代わりの参加はご遠慮下さい。

※4 担当インストラクターの都合により日程が変更になる場合がございますので予めご了承下さい。
 ※5 一部レッスン器具等に限りがあり、定員を設けています。

(金)				(土)				(日)			
スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	プール
9:35~10:35 SALSATION® <小澤 美幸> 40名		9:30~10:00 やさしいベーシックヨガ <根元 真紀> 24名	9:30~10:00 水中歩行レーン拡張			9:30~10:20 【12名限定】 ホットヨガ 有料スクール※2 (小島葉子)	9:30~10:00 水中歩行レーン拡張	9:30~10:30 SALSATION® <齋藤 雅美> 40名	9:50~10:30 足指ほぐし <高橋 時栄> 30名		9:30~10:00 らくらくストレッチ水中歩行 <中村 未広>
10:45~11:30 CHOREOLOGY <小澤 美幸> 40名	10:30~11:15 理学療法士運動講話 <佐藤 カ> 30名	10:20~10:50 ヴィンヤサヨガ <根元 真紀> 24名	10:50~11:20 中級 バタフライ <高橋 都>	11:00~12:00 SALSATION® <齋藤 雅美> 40名	10:00~10:40 リズムダンス <O. T. O.> 20名		10:15~11:15 水中シェイプアップ サーキット60 <高橋 都>		10:40~11:20 モーニングフローヨガ <高橋 時栄> 30名		10:15~10:45 初級クロール 初級背泳ぎ <中村 未広>※3
12:00~12:45 24式太極拳 <菅原 真知子> 40名	11:40~12:20 オリジナルエアロ (松浦 弘美) 30名		11:30~12:00 上級 クロール <高橋 都>	12:10~12:55 CHOREOLOGY <齋藤 雅美> 40名	11:20~12:00 ベーシックヨガ <小島 葉子> 30名			12:00~12:45 エンジョイエアロ <松崎 純子> 40名		11:45~12:15 ホットメンテナンスヨガ <工藤 純子> 24名	11:30~12:00 初級平泳ぎ 初級バタフライ <三浦 友也>※3
13:00~13:30 簡単HIPHOP <MOYU> 40名		13:10~13:50 リフレッシュヨガ <根元 真紀> 24名	13:00~13:40 水中ダンスピクス <大岡 弘美>	13:10~13:55 初中級エアロ <菊田 敦子> 40名	13:10~13:55 リラククスヨガ <林 綾> 30名	12:20~13:05 ホットピラティス <小島 葉子> 24名	13:00~13:30 中級4泳法 <桐生 大地>	13:00~13:45 ボディケア コンディショニング <松崎 純子> 30名		12:35~13:05 やさしいフローヨガ <工藤 純子> 24名	12:30~13:00 中級平泳ぎ 中級バタフライ <三浦 友也>
14:20~15:05 ZUMBA® <佐々木 由香里> 40名	13:00~16:00 フリースペース			14:05~14:50 ピラティス <菊田 敦子> 30名			14:00~14:40 ZUMBA® <松浦 弘美> 40名				
		15:15~16:00 ホット引締め ピラティス <菊田 敦子> 24名		15:00~15:45 ルーシーダットン <井手 友紀子> 30名	14:00~17:00 フリースペース		14:50~15:30 フリースタイルダンス <松浦 弘美> 40名		12:00~19:00 フリースペース		
16:00~18:00 フリースペース				17:00~19:00 フリースペース							
	18:20~19:00 リラククスヨガ <jaya sri> 30名	18:10~18:40 ホットリラククスヨガ <神崎 恵> 24名									
19:00~19:40 初級エアロ <神崎 恵> 40名	19:10~19:50 パワーヨガ <jaya sri> 30名										
20:00~20:45 K-POP&J-POP ダンスサイズ <清水 美穂> 40名	20:00~21:00 STRONG NATION™ <Michiko> 20名		20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 <プール>※2 <田中 龍目>								

医師監修

1. 1週目: バタフライ
2. 2週目: 背泳ぎ
3. 3週目: 平泳ぎ
4. 4週目: クロール

黄色表示: 新設・変更レッスン
(担当者、時間、内容など)



【予約方法】<レッスン開始30分前>より3Fカウンターにて整理券をお配りいたしますので整理券をご持参の上レッスンにご参加ください。一部器具等に限りがございますので、予約制とさせていただきます。
【抽選について】整理券配布時に定員に達した場合はその場で抽選をおこないます。

強度については別紙確認して下さい。

※1 時間、内容は変更になる場合もございます。予めご了承の程宜しくお願い申し上げます。
※2 有料スクール参加ご希望のお客様は、スクール入会手続きが必要となります。
※3 水泳初心者に限る(息継ぎ困難・25m完泳不可・数m泳げる方)ウォーミングアップ代わりの参加はご遠慮下さい。

※4 担当インストラクターの都合により日程が変更になる場合がございますので予めご了承下さい。
※5 一部レッスン器具等に限りがあり、定員を設けています。