2023年12月　レッスンスケジュール

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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											9：00 OPEN	
10	10：00 OPEN											
10	リラックスヨガ 10:30~11:15 小林 ♥	はじめて背泳ぎ 10:30～11:15	ラテンエアロ 10:30~11:15 ゆかり ♥	水中ウォーキング 10:30~11:00	ヨガ 10:30~11:15 服部 ♥	はじめてクロール 10:30～11:15	ベリーダンス 10:30~11:15 前川 ♥	マスターズ入門 10:30～11:15	LOW 10:30~11:15 工藤（光）♥		VIRTUAL Vim ゆがみケア〔LIVE〕 10:30～11:15 竹中	
11		きれいに背泳ぎ 11:15~12:00		ヌードルシェイプ 11:00～11:30		きれいにクロール 11:15~12:00						
11			ファンクショナルヨガ 11:45～12:30 浅野	アクアビクス 11:30~12:15 丸山 ♥	ラテンエアロ 11:45~12:30 山田 ♥				ポルドブラ 11:45~12:30 柳田 ♥		ZUMBA® 11:45~12:30 hide	
12	POP-MUSICダンス 12:00~12:45 木藤 ♥						ヨガ 12:00~12:45 宮地 ♥					
12								アクアビクス 12:30~13:15 高附 ♥			太極舞 12:50～13:35 下村	
13		ミットウォーキング 13:00～13:30		はじめて平泳ぎ 13:00～13:45	Q-ren 13:00~13:45 山田 ♥	種目別キック 13:00～13:30	ZUMBA® 13:15~14:00 下村		ビューティーヨガ 13：00～13：45 柳田 ♥	はじめてバタフライ 13:00～13:45		
13	これからエアロ 13:30~14:15 丸山 ♥	初めての水泳 13:30～14:00		きれいに平泳ぎ 13:45～14:30		スタート・ターン 13:30～14:00				きれいにバタフライ 13:45～14:30		
14			骨盤ストレッチ 14:00~14:45 柳田 ♥		姿勢を整えるヨガ 14:15~15:00 工藤（奈）♥		骨盤ボディシェイプ 14:30~15:15 ゆかり ♥		ラテンエアロ 14:05~14:50 hide		ヨガ 13:55~14:40 下村 ♥	
14	骨盤ストレッチ 14:45~15:30 宮崎 ♥											マンツーマンレッスン （有料:各20分間） 14:20～15:20
15		マンツーマンレッスン （有料:各20分間） 15:30～16:10	からだコンディショニング 15:15～16:00 高附 ♥		ストリートダンス 15:45~16:30 山本	マンツーマンレッスン （有料:各20分間） 15:30～16:10	ルーシーダットン 15:45~16:30 ゆかり ♥		ピラティス 15:15~16:00 hide ♥		BOXシェイプ 15:00~15:45 MIKI	マスターズ 15:30～16:30
16	SALSATION® 16:00~17:00 日野 ♥								ZUMBA® 16:30~17:15 工藤(光)		LOW 16:00~16:45 MIKI	
17		ご案内										
18												
19	HIP-HOPダンス 19:15~20:00 高橋				SALSATION® 19:00~20:00 SHO－KO ♥		美骨盤EXヨガ 19:00~19:45 ゆかり ♥				19：00 CLOSE	
19		アクアストレッチ 19:30～20:00	VIRTUAL Vim リカバリーストレッチ〔REC〕 19:45~20:30 竹中 ♥	初めての水泳 19:30～20:00		はじめてクロール 19:30～20:00		はじめて平泳ぎ 19:30～20:00	VIRTUAL Vim バレトン〔REC〕 19:45~20:30 内藤	テクニカルスイム 19:30～20:00	【 営業時間 】 火～土 10:00～21:30 日・祝 9:00～19:00	
20		ミットシェイプ 20:00～20:30		インターバルスイム 20:00～20:30		きれいにクロール 20:00～20:30		きれいに平泳ぎ 20:00～20:30		ヌードルシェイプ 20:00～20:30		
21	21：30 CLOSE										裏面 スタジオインフォメーショ	

ご案内

- 📽マークは映像プログラムレッスンです
- ♥マークは、体力に少し自信のない方や、スタジオに初めてご参加される方もトライしやすいレッスンです
- レッスンの強度や難易度は、HP『スタジオインフォメーション』、『プールメンバーズレッスンスケジュール』をご覧ください
- お申込み方法　スタジオ　各レッスン2週間前より専用WEB予約フォームにて事前申込開始となります
  申込締切時間の変更　レッスン開始10分前
  プール　当日、フロントにて申込一覧表にお名前をご記入ください。レッスン開始15分前を過ぎた場合は、プールサイドでお申込ください
- 各レッスン定員　スタジオ 有酸素系 22名／ストレッチ系 26名／スタッフレッスン15名
  プール　各泳法レッスン15名／水中運動15名／アクアビクス25名／マスターズ15名
- 祝日のプログラムは、HP及び館内掲示をご覧ください