


2024年5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											
11	リラックスヨガ 10:30~11:15 小林 ♥	はじめて平泳ぎ 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 ヌードルシェイブ 11:00~11:30 アクアピクス 11:30~12:15 丸山 ♥	ヨガ 10:30~11:15 服部 ♥	はじめての水泳 10:30~11:00 ミットウォーキング 11:00~11:30	ベリーダンス 10:30~11:15 前川 ♥	種目別キック 10:30~11:00 ウェストシェイブ 11:00~11:30	LOW 10:30~11:15 工藤(光) ♥			やさしいエアロ 10:15~11:00 hide
12	POP-MUSICダンス 12:00~12:45 木藤 ♥	きれいに平泳ぎ 11:15~12:00	ファンクショナルヨガ 11:45~12:30 浅野	ラテンエアロ 11:45~12:30 山田 ♥		ヨガ 11:30~12:15 宮地 ♥			ボルドブラ 11:45~12:30 柳田 ♥			ZUMBA® 11:15~12:00 hide
13		スタート・ターン 13:00~13:30	<b>New</b> ピラティス 13:00~13:45 s ♥	はじめてクロール 13:00~13:45	Q-ren 13:00~13:45 山田 ♥	はじめてバタフライ 13:00~13:45			ビューティーヨガ 13:00~13:45 柳田 ♥	はじめて背泳ぎ 13:00~13:45		太極舞 12:40~13:25 下村
14	これからエアロ 13:30~14:15 丸山 ♥	インターバルスイム 13:30~14:15	骨盤ストレッチ 14:00~14:45 柳田 ♥	きれいにクロール 13:45~14:30	姿勢を整えるヨガ 14:15~15:00 工藤(奈) ♥	きれいにバタフライ 13:45~14:30				きれいに背泳ぎ 13:45~14:30		ヨガ 13:45~14:30 下村
15	骨盤ストレッチ 14:45~15:30 宮崎 ♥								ラテンエアロ 14:15~15:00 hide			マンツーマンレッスン (有料:各20分間) 14:20~15:20
16	SALSATION® 16:00~17:00 日野 ♥	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 ♥			マンツーマンレッスン (有料:各20分間) 15:30~16:10			ピラティス 15:15~16:00 hide ♥			BOXシェイブ 15:00~15:45 MIKI
17												LOW 16:00~16:45 MIKI
18												マスターズ 15:30~16:30
19												19:00 CLOSE
20	HIP-HOPダンス 19:15~20:00 高橋	ミットシェイブ 19:30~20:00	プレスエクササイズ 19:30~20:15 SHO-KO ♥	はじめてクロール 19:30~20:00	SALSATION® 19:00~20:00 SHO-KO ♥	はじめて平泳ぎ 19:30~20:00	美骨盤EXヨガ 19:00~19:45 ゆかり ♥				はじめてのマスターズ 19:00~19:45	
21		種目別キック 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			テクニカルスイム 19:30~20:15			【営業時間】 火~土 10:00~21:30 日・祝 9:00~19:00 
	21:30 CLOSE											
	裏面 スタジオインフォメーション											

**ご案内**

- ♥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 開始直前(0分)
- 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 26名/ストレッチ系 30名/スタッフレッスン15名  
プール 各泳法レッスン18名/水中運動15名/アクアピクス30名/マスターズ18名
- 祝日のプログラムは、HP及び館内掲示をご覧ください