

レッスン・教室スケジュール

プログラム受付について

スタジオ レッスン開始30分前
プール レッスン開始30分前
開始の時点で定員に達した場合は抽選となります

マークについて

¥ ...有料プログラム (300円)
有 ...別途お申込み必要

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日							
	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール					
10:00		有	有		有		有	有		有	有		有	有						
10:30	10:00~10:45 ファンダメンタル ピラティス45 安田 千草	10:00~11:00 乳幼児 わくわく体操 上杉 忍	10:00~11:00 親子スイミング 月曜 西垣 典子	10:00~10:30 パラエティ コンディショニング	10:00~11:30 JSAボール エクササイズ 火曜 山中 秀一 2・4週のみ		10:00~11:00 JSAボール エクササイズ 岡本 秀美	10:00~11:00 フラダンス 初級クラス 沖永 陽子	10:00~10:30 水中ウォーキング 田中 陽子	10:00~10:45 バレトン45 近藤 知佳	9:40~10:40 太極拳 初心者クラス 上柳 幸子	有	10:00~11:00 親子スイミング 木曜 西垣 典子	10:00~10:45 リトモス45 竹内 佳津子	9:50~10:35 ママの引き締め ヨガ 正木 祥子	有				
11:00	10:55~11:55 ボディシェイプ60 初中級者向け 安田 千草	有		11:00~12:00 ヨガ60 ふみ			11:15~12:15 パラエティ ヨガ60 岡本 秀美	11:10~12:10 フラダンス 中級クラス 沖永 陽子			11:00~11:45 姿勢改善 エクササイズ45 安田 千草	有	10:50~12:00 太極拳 経験者クラス 上柳 幸子	11:15~11:45 アクア30 近藤 知佳	11:00~12:00 かんたん ベリーダンス mayumi	有	10:50~11:40 産後の骨盤 調整ヨガ 正木 祥子	有		
12:00		11:15~12:15 ベビーマッサージ 上杉 忍	11:45~12:15 アクア30 ふみ																	
12:30	12:10~12:40 エアロ30 田中 陽子			12:15~13:00 バレトン45 藤本 恵理子	5週目は 代行表参照															
13:00	12:55~13:40 バレトン45 ふみ	12:55~13:40 ヨガ45 田中 陽子	13:00~13:30 ミットアクア 平田 紀子	12:50~13:50 高齢者向け 運動教室 2・4週のみ	有		13:00~13:45 リトモス45 大崎 穂乃香	13:00~14:00 大人のための バレ 田中 美和												
14:00	13:55~14:40 ZUMBA 今峯 扶美子	14:10~14:30 ショートレッスン	13:45~14:15 水中ウォーキング 水野 恵美	14:00~14:30 腰痛予防 ストレッチ30	14:00~14:30 アクア30 辻 裕美子		14:00~15:00 ヨガ60 natsuki	14:15~15:00 ボディメイク45 ナオミ	14:00~15:00 水中運動教室 福田 みゆき	14:15~15:15 ヨガ60 太田 亜矢	有	13:15~14:30 太極拳 上級クラス 上柳 幸子	13:30~14:00 水中からく体操 松本 順子	13:30~14:15 機能UP トレーニング 黒岩 美由紀	13:15~14:30 女性のための ピラティス 石松 朱美	有	13:45~14:15 ミットアクア30 松本 順子			
15:00	14:55~15:40 脂肪燃焼 サーキット45 横田 好史	15:00~15:45 ピラティス45 石松 朱美		14:40~15:00 ショートレッスン	14:45~15:15 水中ウォーキング 辻 裕美子		15:15~16:00 ポルトラ45 ナオミ	15:20~15:40 ストレッチポール					14:45~15:45 健美操 宮崎 さゆり	14:30~15:15 ZUMBA 美香	14:45~15:30 筋膜リリース45 平 美紀	有	14:30~15:00 アクア30 松本 順子			
16:00				15:10~16:10 ヨガ60 美香	5週目は 代行表参照								15:30~16:15 筋膜リリース45 太田 亜矢	15:30~16:15 Group Fight45 美香			有	16:00~17:00 幼児 スイミング		
17:00			有										16:00~17:00 幼児 スイミング	16:45~17:45 チアダンス 幼児~3年生 福田 楓	チアダンス 控室として 使用 16:45~ 18:45	有	17:00~18:00 小学生 スイミング			
18:00																				
19:00	18:45~19:45 エアロ60 上之段 美美子	有		19:00~19:45 ZUMBA 福島 浩子	19:00~19:45 筋力リリース45 長尾 亮佑		19:00~19:30 バレトン30 まゆみ	18:30~20:00 JSAボール エクササイズ 水曜 山中 秀一 1・3週のみ	19:00~19:30 水中エクササイズ 阿部 美智子	19:00~19:45 Group Fight45 美香	19:00~19:45 筋力リリース45 長尾 亮佑	有	19:00~20:00 ビギナー スイミング 川端 小百合	19:00~19:45 インターバル トレーニング45 美香	有	19:15~20:30 自力整体A miy				
20:00	20:00~20:45 リトモス45 祐村 愛	19:15~20:30 自力整体A miy		20:00~20:45 エアロ45 福島 浩子	20:00~20:20 ストレッチポール		19:45~20:45 ヨガ60 まゆみ													
21:00																				

①プログラムの参加は16歳以上とさせていただきます。
②スタジオの入場はレッスン開始5分前からです。
③プールのコース変更はレッスン開始5分前からです。
④やむを得ない事情等により担当者が変更やレッスンが
休講になる場合がございます。代行表をご確認ください。

	土曜日			日曜日		
	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール
10:00	有					
10:30	10:00~11:00 ヨガ60 阿部 美智子			10:15~10:45 ファンダメンタル ピラティス30 高木 悟司		
11:00	11:15~12:00 Group Fight45 松本 典昭			11:15~12:00 脂肪燃焼 サーキット 中谷 優太		
12:00						
12:30	12:15~13:00 ZUMBA 松本 典昭			12:15~13:15 ヨガ60 まゆみ		
13:00	時間変更		有			
13:30	13:15~14:00 腰痛予防 ストレッチ45		13:00~14:00 障がい児 水泳教室 水上 瑞代			
14:00	14:15~15:00 Group Fight45 美香			13:45~14:15 ミットアクア30 松本 順子		13:45~14:45 JSAボール エクササイズ 岡本 秀美
15:00	時間変更			14:30~15:15 アクア30 松本 順子		
16:00	15:15~16:00 コンディショニング45 美香			15:30~16:15 ヨガ45 imari		
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						

プログラム定員について

スタジオ1: 定員30名
※定員20名レッスン
ステップ・バラエティコン・機能UP
脂肪燃焼・インターバル・筋膜リリース

スタジオ2: 定員18名
プール: 定員25名