

レッスン・教室スケジュール

プログラム受付について

マークについて

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

¥ …有料プログラム (300円)

有 …別途お申込み必要

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			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	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		¥			10:00	¥			
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	有	9:50~10:35 ママの引き締め ヨガ 正木 祥子	有	10:00~11:00 はじめて スイミング 水上 瑞代	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	¥	有		¥			¥	有			有		¥	有	有	¥			11:00	¥			
11:30	10:55~11:55 ボディシェイプ60 初中級者向け 安田 千草	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	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	有	11:00~12:00 産後の骨盤 調整ヨガ 正木 祥子	有	11:00~12:00 たのしく スイミング 水上 瑞代	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																			12:00				
12:30	12:10~12:40 エアロ30 田中 陽子			5週目は 代行表参照												¥			12:30		障がい児 水泳で使用	¥	
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			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			13:00~14:00 ボディシェイプ60 中級者向け 上之段 美美子	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	有	13:15~14:30 女性のための ピラティス 石松 朱美		13:45~14:15 ミットアクア30 松本 順子	12:15~13:00 ZUMBA 松本 典昭	有	12:15~13:15 ヨガ60 まゆみ		
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 垂矢	有	14:45~15:45 健美操 宮崎 さゆり	14:15~15:00 ZUMBA 美香	有	14:45~15:30 筋膜リリース45 平 美紀		14:30~15:00 アクア30 松本 順子	13:15~13:45 腰痛予防 ストレッチ30	有	13:00~14:00 障がい児 水泳教室 水上 瑞代		
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 ポルドブラ45 ナオミ	15:20~15:40 ストレッチボール			14:45~15:45 健美操 宮崎 さゆり	有	15:15~16:00 Group Fight45 美香	15:15~16:00 ZUMBA 美香	有	15:30~16:15 筋膜リリース45 太田 垂矢		14:30~15:15 ミットアクア30 松本 順子	13:55~14:15 ショートレッスン	有	13:30~14:15 エアロ45 まゆみ		
16:00				5週目は 代行表参照															16:00			¥	
17:00			有																17:00				
17:30			17:00~18:00 小学生 スイミング ※祝日は 16:00~17:00																17:30				
18:00																			18:00				
18:30																			18:30				
19:00	¥		¥ 時間変更																19:00				
19:30	19:00~20:00 エアロ60 上之段 美美子	有	19:00~20:30 自力整体A miy	19:00~19:45 ベーシック スイミング 川端 小百合	19:10~19:55 筋膜リリース45 長尾 亮佑		19:15~19:45 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	有	19:00~19:45 筋膜リリース45 長尾 亮佑	19:00~20:00 ピグナー スイミング 川端 小百合	19:00~19:45 INTERVAL トレーニング45 美香	有	16:45~17:45 チアダンス 幼児~3年生 福田 楓	有	17:00~18:00 小学生 スイミング	17:45~18:45 チアダンス 4年生~中学3年生 福田 楓	有	16:45~18:45 チアダンス 幼児~3年生 福田 楓	有	17:00~18:00 小学生 スイミング
20:00	¥			5週目は 代行表参照															20:00				
20:30	20:10~20:55 リトモス45 祐村 愛			20:00~20:45 エアロ45 福島 浩子	20:10~20:30 ストレッチボール		20:00~21:00 ヨガ60 まゆみ		19:45~20:30 ミットアクア45 阿部 美智子	20:00~21:00 スモ-ルグループ エクササイズ (女性限定)	有	20:00~21:00 アロマヨガ 美香	有	20:00~21:00 ヨガ60 美香	有	19:15~20:30 自力整体B miy		18:00~19:00 チャレンジ スイミング 対象:小学生	15:30~16:15 コンディショニング45 美香	有	15:30~16:15 ヨガ45 imari		
21:00																			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。

プログラム定員について

スタジオ1: 定員25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15名
プール: 定員25名