

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 | ¥ NEW | 有 | | ¥ | 有 | | | 有 | 有 | ¥ NEW | 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 | 10:00~10:45 リトモス45 竹内 佳津子 | 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 | 10:00~11:00 健美操 宮崎 さゆり | 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 | | | |
| 11:00 | ¥ | 有 | | ¥ | | | ¥ | 有 | | | 有 | | NEW | 有 | | | | | | |
| 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 | | 11:00~12:00 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 | 11:00~11:45 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 | NEW | 11:15~12:00 エアフット 宮崎 さゆり | 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 | | |
| 12:00 | | | | NEW | | | | | | | | | | ¥ | | | | | | |
| 12:30 | 12:10~12:40 エア口30 田中 陽子 | | | 12:15~13:00 エア口45 山中 秀一 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 13:15~13:45 アクア30 福田 みゆき | 13:00~14:00 ボディシェイプ60 中級者向け 上之段 美美子 | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | |
| 15:00 | 14:55~15:40 脂肪燃焼 サーキット45 横田 好史 | 15:00~15:45 筋膜リリース45 平 美紀 | | 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 | | | 時間変更 | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | 15:10~16:10 ヨガ60 美香 | | | 5週目は 代行表参照 | 15:15~15:35 ストレッチボール | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | 有 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | 有 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | 有 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | 有 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 19:00~20:00 エア口60 上之段 美美子 | 19:15~20:30 自力整体A miy | 17:00~18:00 小学生 スイミング ※祝日は 16:00~17:00 | 18:00~19:00 チャレンジ スイミング | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | 有 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | 19:00~20:00 ベーシック スイミング 川端 小百合 | | 19:00~19:45 ZUMBA 福島 浩子 | 19:00~19:45 筋膜リリース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 インターバル トレーニング45 美香 | 有 | 19:15~20:30 自力整体B miy | | | | | |
| 20:30 | 20:10~20:55 リトモス45 祐村 愛 | | | 20:00~20:45 エア口45 福島 浩子 | 20:00~20:20 ストレッチボール | | 19:45~20:45 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 トレ&ミット スタッフ | 20:00~21:00 アロマヨガ 美香 | | 20:00~21:00 ヨガ60 美香 | | | | | | | |
| 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 | ¥ | | | | | |
| 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 | ¥ | | | | | |
| 11:30 | 11:15~12:00 Group Fight45 松本 典昭 | 11:15~12:00 ベリーダンス mayumi | 11:30~12:00 アクア30 阿部 美智子 | 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 | | | 有 | | | |
| 13:30 | | | 有 | | | |
| 14:00 | | | | 13:30~14:15 エア口45 まゆみ | | |
| 14:30 | 14:30~15:15 Group Fight45 美香 | | | 14:30~15:15 ステップ45 imari | | |
| 15:00 | | | | | | |
| 15:30 | 15:30~16:15 コンディショニング45 美香 | | | 15:30~16:15 ヨガ45 imari | | |
| 16:00 | | | | | | |
| 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・ストレングス・筋膜リリース
脂肪燃焼・インターバル
※トレ&ミット 定員10名レッスン
スタジオ2: 定員18名
プール: 定員30名