

# レッスンスケジュール表

2020年8月～

|       | 月曜日   |  | 火曜日                                |   | 水曜日                                     |                                    | 木曜日   |   |
|-------|---|--|------------------------------------|---|---|------------------------------------|---|---|
|       | 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                                       |
| 10:00 |   | 流水ウォーキング<br>(末永・小松)<br>9:00～10:00      |                                    |   |   | 流水ウォーキング<br>(美央・久保マ)<br>9:00～10:00 |   |   |
| 11:00 | フラダンス<br>(木嶋)<br>10:00～11:00                  |  |                                    | いきいきクラブ<br>(岸本・古賀)<br>10:00～11:00       | ストレッチ<br>(東)<br>10:20～(60)              |                                    |   |   |
| 12:00 | 脂肪燃焼エクササイズ<br>&肩甲骨ストレッチ<br>(南里)<br>11:10～(45) |  | おはよう体操<br>(野添)<br>11:00～(30)       |   | HIIT<br>(東)<br>11:30～(60)               |                                    | 太極拳<br>(片桐)<br>11:15～(90)                         | 超初級<br>(古賀)<br>12:00～(45)<br>※ 予約制        |
| 13:00 | コアシェイプ<br>(南里)<br>12:10～(60)                  | 4泳法<br>(末永)<br>12:00～(45)              | Vivid Yoga<br>(野添)<br>11:45～(60)   | 超初級<br>(久保マ)<br>12:00～(45)              | ベビー<br>(60)                             | くじら<br>(中級)<br>(末永)<br>12:00～(45)  | 水中<br>ウォーキング<br>12:15～(45)<br>(小松)                | 超初級<br>スイム<br>マスターズ<br>(岸本)<br>12:00～(60) |
| 14:00 | 骨盤調整ヨガ<br>(東江)<br>13:30～(60)                  | Power up<br>swim<br>(岸本)<br>13:00～(60) | リラックス<br>気功<br>(野添)<br>13:00～(75)  | 4泳法<br>(初級)<br>(岸本)<br>13:00～(45)       | どびうお<br>(上級)<br>(美央)<br>13:00～(60)      | ヨーガ<br>(吉野)<br>12:45～(60)          | イージー・<br>スイミング<br>(久保マ)<br>13:00～(45)             | 初めての<br>4泳法<br>(末永)<br>13:00～(45)         |
| 15:00 |   |  |                                    |   |   | 音楽に合わせてストレッチ<br>(東) 15:00～(15)     |   |   |
| 16:00 |   |  |                                    |   |   |                                    |   |   |
| 17:00 |   |  |                                    |   |   |                                    |   |   |
| 18:00 |   | 子どもスクール<br>15:30～20:30                 | キッズ<br>HIPHOP<br>16:40～<br>18:50   | 子どもスクール<br>15:30～20:30                  |   |                                    | 子どもスクール<br>15:30～20:30                            | 子どもスクール<br>15:30～20:30                    |
| 19:00 | ソシアルダンス<br>初級 (麻生)<br>19:00～(40)              |  |                                    |   |   |                                    | バレエ<br>Bクラス<br>17:15～18:30<br>Cクラス<br>18:30～20:00 |   |
| 20:00 | リフレッシュ<br>エアロ<br>(岩永)<br>19:45～(60)           | 初中級<br>(古賀)<br>20:00～(45)              | 安眠<br>ゆらゆら体操<br>(吉野)<br>19:30～(60) | いるか・くじら<br>(初・中級)<br>(小松)<br>19:45～(45) |   | ソシアルダンス<br>(麻生)<br>19:10～(60)      | いるか・くじら<br>(初・中級)<br>(末永)<br>19:45～(45)           | いるか・くじら<br>(初・中級)<br>(末永)<br>19:45～(45)   |
| 21:00 |   |  |                                    |   | イージー・<br>スイミング上級<br>(久保マ)<br>20:30～(45) | 姿勢改善ヨガ<br>(吉野)<br>20:20～(50)       |   |   |

■ はスクールです。プールは、コース制限、または利用できない時間があります。  
 ・各スタジオは更衣室近くの受付簿にご自分の名前を記入後、スタジオへお入りください。先着順、定員最大11名迄です。  
 ・マシン・プールは21:30まで利用できます。21:45で閉館します。  
 ・最終チェックインは閉館時間の30分前迄です。

# レッスンスケジュール表

2020年8月～

|       | 金曜日                           |  | 土曜日                                    |                                     | 日曜日                           |                                 | レッスン難易度                   |         |
|-------|-------------------------------|--|--|-------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|---------------------------|---------|
|       | 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     |
| 10:00 |                               | 流水ウォーキング<br>(久保マ・美央)<br>9:00～10:00     |  | 子どもスクール<br>8:00～11:50               |                               | 子どもスクール<br>8:00～12:25           | 脂肪燃焼エクササイズ&<br>肩こり改善ストレッチ | ☆☆      |
| 11:00 |                               | いきいきクラブ<br>(久保マ・美央)<br>10:00～11:00     |  |                                     | エアロサンデー<br>(石丸)<br>10:15～(45) |                                 |                           | コア シェイプ |
| 12:00 | 楽しくエアロ<br>(平島)<br>11:35～(60)  |  |  | 弱点克服<br>4泳法<br>(初級・中級)<br>(岸本)(45)  |                               |                                 | おはよう体操                    | ☆☆      |
| 13:00 | ヨガ<br>(平島)<br>12:45～(60)      | くじら<br>(中級)<br>(久保マ)<br>13:00～<br>(45) | とびうお<br>(上級)<br>(古賀)<br>13:00～<br>(60) | 水中ウォーキング<br>(久保マ)<br>12:50～<br>(45) |                               | からだほぐし<br>(東)<br>11:15～<br>(45) | ソーシャルダンス(初級)              | ☆☆      |
| 14:00 |                               |  |  |                                     |                               |                                 | ソーシャルダンス(上級)              | ★★      |
| 15:00 |                               |  | バレエ<br>Aクラス<br>13:40～14:30             |                                     |                               |                                 | HIT                       | ★★☆     |
| 16:00 | 卓球<br>無料開放<br>15:00～<br>17:00 |  | Bクラス<br>14:35～15:50                    | 子ども<br>スクール<br>13:50～<br>18:00      |                               |                                 | ボディメイク                    | ★★      |
| 17:00 |                               |  | Cクラス<br>16:00～17:30<br>(トウシューズ)        |                                     |                               |                                 | ヒップメイク                    | ☆☆      |
| 18:00 |                               | 子どもスクール<br>15:30～20:30                 |  |                                     |                               |                                 | エアロサンデー                   | ☆☆      |
| 19:00 |                               |  |  |                                     |                               |                                 | リフレッシュエアロ                 | ★★      |
| 20:00 | HIT<br>(東)<br>19:30～<br>(60)  |  |  |                                     |                               |                                 | 楽しくエアロ                    | ★★      |
| 21:00 |                               |  |  |                                     |                               |                                 | 骨盤調整ヨガ                    | ☆☆      |
|       |                               |  |  |                                     |                               |                                 | からだほぐし                    | ☆～      |
|       |                               |  |  |                                     |                               |                                 | ストレッチ                     | ☆～      |
|       |                               |  |  |                                     |                               |                                 | 音楽に合わせて<br>ストレッチ          | ☆～      |
|       |                               |  |  |                                     |                               |                                 | 太極拳                       | ☆～      |
|       |                               |  |  |                                     |                               |                                 | Vivid Yoga                | ☆～      |
|       |                               |  |  |                                     |                               |                                 | ヨーガ                       | ☆～      |
|       |                               |  |  |                                     |                               |                                 | リラックス気功                   | ☆～      |
|       |                               |  |  |                                     |                               |                                 | 姿勢改善ヨガ                    | ☆～      |
|       |                               |  |  |                                     |                               |                                 | 安眠ゆらゆら体操                  | ☆～      |
|       |                               |  |  |                                     |                               |                                 | トライアスロンクラブ                | ★★★     |
|       |                               |  |  |                                     |                               |                                 | スイムマスターズ                  | ★★☆     |
|       |                               |  |  |                                     |                               |                                 | Power up swim<br>(初級～上級)  | ★       |
|       |                               |  |  |                                     |                               |                                 | いるか (初級)                  | ★       |
|       |                               |  |  |                                     |                               |                                 | くじら (中級)                  | ★★      |
|       |                               |  |  |                                     |                               |                                 | とびうお (上級)                 | ★★☆     |
|       |                               |  |  |                                     |                               |                                 | イーゼースイミング                 | ★★☆     |
|       |                               |  |  |                                     |                               |                                 | 土曜日12:00～<br>弱点克服4泳法      | ☆～      |
|       |                               |  |  |                                     |                               |                                 | エンジョイアクア                  | ★★      |
|       |                               |  |  |                                     |                               |                                 | スタジオ・プール上記<br>以外のレッスン     | ★       |

マシン・プールは  
18:45まで利用できます。  
19:00で閉館します。

子どもスクール(月～金)  
A15:30～16:40 B16:40～17:50  
C17:50～19:00

子どもスクール(土)  
M9:30～10:40E10:40～11:50  
A13:50～15:00 B15:00～16:10

子どもスクール(日)  
A10:00～11:10 B11:15～12:25

マシン・プールは  
19:45まで利用できます。2  
0:00で閉館します。

イーゼースイミングの種目  
1週目 バタフライ  
2週目 背泳ぎ  
3週目 平泳ぎ  
4週目 クロール

プールエリア利用可能時間帯一覧表

|         |                         |
|---------|-------------------------|
| 月・水・木曜日 | 10:00～16:40 19:00～21:30 |
| 火・金曜日   | 11:00～16:40 19:00～21:30 |
| 土曜日     | 11:00～19:45             |
| 日曜日     | 10:00～18:45             |