

# レッスンスケジュール表

# 2022年1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 (末永・小松) 9:00~10:00				流水ウォーキング (美央・久保マ) 9:00~10:00		
11:00	フラダンス (木嶋) 10:00~11:00		優しい HIPHOP (nana) 10:30~ (60)	いきいきクラブ (岸本・古賀) 10:00~11:00	ストレッチ (東) 10:20~ (60)		姿勢改善ヨガ (吉野) 10:20~(50)	
12:00	脂防燃焼エクササイズ &肩甲骨ストレッチ (南里) 11:10~(45)				HIIT (東) 11:30~ (45)		リラックス ヨガ (東江) 11:20~(60)	
13:00	コアシェイプ (南里) 12:10~(60)	4泳法 (末永) 12:00~ (45)    エンジョイ アクア (瀬戸) 12:00~ (45)	太極拳 (片桐) 12:00~ (90)	超初級 (久保マ) 12:00~(45)    ベビー (60)		くじら (中級) (末永) 12:00~ (45)    水中 ウォーキング 12:15~(45) (小松)		超初級 (古賀) 12:00~ (45)    スイム マスターズ (岸本) 12:00~ (60)    ベビー (60)
14:00		Power up swim (岸本) 13:00~ (60)    小松塾 (小松) 13:00~ (60)		4泳法 (初級) (岸本) 13:00~(45)    どびうお (上級) (美央) 13:00~ (60)	ヨガ (吉野) 12:45~(60)	イージー・ スイミング (久保マ) 13:00~ (45)		初心者 コース (末永) 13:00~(45) <small>中級・上級の方は参加不可</small>
15:00	Firstbics & conditioning (岩永) 14:00~(60)	(初級~上級)	楽しくエアロ (荒木) 13:45~(60)		ボディメイク (東) 14:00~(55)			
16:00					音楽に合わせてストレッチ (東) 15:00~(15)			
17:00			キッズ HIPHOP (nana) 16:20~17:20 17:20~18:20	子どもスクール 15:30~20:30			子どもスクール 15:30~20:30	
18:00		子どもスクール 15:30~20:30					バレエ (misuka) Aクラス 16:50~17:35 Bクラス 17:40~18:50 Cクラス 19:00~20:30	子どもスクール 15:30~20:30
19:00			※登録制 ボディメイク I (東) 19:00~(30)					
20:00	ソシアルダンス 初級 (麻生) 19:00~(50)		※登録制 ボディメイク II (東) 19:40~(30)	いるか・くじら (初・中級) (小松) 19:45~ (45)	ソシアルダンス (麻生) 19:10~(60)	いるか・くじら (初・中級) (末永) 19:45~ (45)		いるか・くじら (初・中級) (末永) 19:45~ (45)
21:00		初中級 (古賀) 20:00~ (45)						
					イージー・ スイミング上級 (久保マ) 20:30~ (45)			
					姿勢改善ヨガ (吉野) 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。□  
 ・スタジオ・プールレッスンは更衣室近くの受付簿にご自分の名前を記入後、各レッスンへお入りください。  
 スタジオレッスンは、定員最大13名迄、プールレッスンは定員最大20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

## 2022年1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	
10:00		流水ウォーキング (久保マ・美央) 9:00~10:00		子どもスクール 8:00~11:50		子どもスクール 8:00~12:25	スタジオレッスン& プールレッスン
11:00	骨盤調整ヨガ (東江) 10:20~(60)	いきいきクラブ (久保マ・美央) 10:00~11:00				エアロサンデー (石丸) 10:15~(45)	
12:00	楽しくエアロ (平島) 11:35~(60)			弱点克服 4泳法 (初級・中級) (岸本)(45)			コア シェイプ ★☆☆
13:00	ヨガ (平島) 12:45~(60)	くじら (中級) (久保マ) 13:00~ (45)	とびうお (上級) (古賀) 13:00~ (60)	水中ウォーキング (久保マ) 12:50~ (45)		からだほぐし (東) 11:15~ (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	卓球 無料開放 15:00~ 17:00		バレエ (misuka) Aクラス 13:40~14:25 Bクラス 14:30~15:50 15:40~16:55 Cクラス 17:00~18:30 (トウシューズ)	子ども スクール 13:50~ 18:00			エアロサンデー ★☆☆
16:00							楽しくエアロ ★★
17:00							Firstbics & conditioning ★★
18:00		子どもスクール 15:30~20:30					HIIT I・II ※金曜日登録制 ★★☆☆
19:00	※登録制 HIIT I (東) 18:30~ (50)						HIIT(水曜日) ★★
20:00	※登録制 HIIT II (東) 19:30~ (50)						ボディメイク(水曜日) ★★☆☆
21:00		トライ アスロン クラブ (久保マ) 20:30~ (45)					ボディメイク I・II ※火曜日登録制 ★★☆☆
	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						ストレッチ ☆
							音楽に合わせて ストレッチ ☆
							からだほぐし ☆
							リラックスヨガ ☆☆☆
							太極拳 ★★
							優しいHIPHOP ★☆☆
							ヨガ ★☆☆
							骨盤調整ヨガ ★☆☆
							姿勢改善ヨガ ★☆☆
							イーゼースイミング ★★☆☆
							トライアスロンクラブ ★★☆☆
							スイムマスターズ ★★☆☆
							Power up swim (初級~上級) ★★☆☆
							初心者コース ☆ ※中級・上級の方は参加できません
							いるか(初級)・ じら(中級) ★★
							とびうお(上級) ★★☆☆
							弱点克服4泳法 ★★
							小松塾 ★★
							エンジョイアクア ★☆☆
							水中ウォーキング ★

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