

レッスンスケジュール表

2024年2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・久保マ) 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		フリースタイル ダンス (nana) 10:30~ (60)	いきいきクラブ (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	姿勢改善 (下村) 11:10~(50)				HIIT (東) 11:30~(45)		リラックス ヨガ (東江) 11:20~(60)	
13:00	疲労回復 (下村) 12:10~(60)	イージー スイミング (久保マ) 2:00(45) 水中 バレー ボール 開放	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) (古賀) 12:00~ (45) 水中 バレー ボール 開放		初級 (古賀) 12:00~ (45) ベビー (60)
14:00		Power up swim (古賀) 13:00~ (60)		4泳法 (初級) (久保マ) 13:00~ (45) とびうお (上級) (美央) 13:00~ (60)	ナチュラル ヨガ (東江) 13:00~(60)	イージー スイミング (久保マ) 13:00~ (45)	ゆるトレ・ストレッチ (三村) 13:00~(50)	ワン ポイント (美央) 13:00~ (45)
15:00	HIIT (東) 14:00~ (45)	(初級~上級)	楽しくエアロ (荒木) 13:45~(60)				体操(亀山) 14:00~(30)	
16:00								
17:00								
18:00		子どもスクール 15:30~20:30	キッズ HIPHOP (nana) 16:50~17:50 17:50~18:50	子どもスクール 15:30~20:30		子どもスクール 15:30~20:30		子どもスクール 15:30~20:30
19:00			※客席制 ボディメイク I (東) 19:05~(30)				バレエ (misuka) 17:00~ 20:45	
20:00	ソーシャルダンス 初級(麻生) 19:00~(50)		※客席制 ボディメイク II (東) 19:45~(30)	4泳法 (久保マ) 19:45~ (45)	ソーシャルダンス 上級(麻生) 19:10~(60)	いるか くじら (初・中級) (久保マ) 19:30~ (45)		
21:00	夜の音楽に合わせて ストレッチ(東) 20:00~(30)	初心者 コース (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)		
	※ストレッチと初心者コースは毎週実施していません。別紙カレンダーがありますのでそちらでご確認ください。							

- 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

2024年2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	スタジオレッスン	
10:00		流水ウォーキング (美央・久保マ) 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	ソシアルダンス(初級)	☆☆
11:00	骨盤調整ヨガ (東江) 10:20~(60)	いきいきクラブ (美央・久保マ) 10:00~11:00						ソシアルダンス(上級)
12:00	楽しくエアロ (平島) 11:40~(60)						楽しくエアロ	★★
13:00	ヨガ (平島) 12:50~(60)	くじら (中級) (久保マ) 13:00~ (45)	バレエ (misuka) 11:00~ 17:30	水中 ウォーキング (久保マ) 12:50~(45)			HIIT I・II (月・水)	★★
14:00	卓球 無料開放 ~14:50							HIIT I・II ※金曜日登録制
15:00	屋の音楽に合わせて ストレッチ (東) 15:00 ~(20)						ボディメイク I・II ※火曜日登録制	★★☆
16:00							ストレッチ	☆
17:00							からだほぐし	☆
18:00		子どもスクール 15:30~20:30					音楽に合わせて ストレッチ(月・金)	☆
19:00	※登録制 HIIT I (東) 19:05~(30)						ゆるトレ・ストレッチ	☆
20:00	※登録制 HIIT II (東) 19:45~(30)						体操	☆☆
21:00		トライ アスロン クラブ (久保マ) 20:30~ (45)					姿勢改善	☆☆
	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						姿勢改善 リラックスヨガ	☆☆
							骨盤調整ヨガ	☆☆
							太極拳	☆☆
							姿勢改善ヨガ	☆☆
							ナチュラルヨガ	☆☆
							ヨガ	★★
							フリースタイルダンス	★★
							疲労回復	★★
							プールレッスン	
							初心者コース <small>中級・上級の方は参加できません</small>	☆
							初級	★
							ワンポイント	★★
							いるか(初級)・ じら(中級)	★★
							Power up swim (初級~上級)	★★☆
							スイムマスターズ	★★☆
							とびうお(上級)	★★☆
							イーゼースイミング	★★☆
							トライアスロンクラブ	★★★
							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	11:00~18:45
							日曜日・祝日	10:00~18:45

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	11:00~18:45
日曜日・祝日	10:00~18:45