

月曜日 MON				火曜日 TUE			水曜日 WED			木曜日 THU			金曜日 FRI			土曜日 SAT		
スタジオ	成人プール	子供プール		スタジオ	成人プール	子供プール	スタジオ	成人プール	子供プール	スタジオ	成人プール	子供プール	スタジオ	成人プール	子供プール	スタジオ	成人プール	子供プール
9:00	スタジオ	成人プール	子供プール	スタジオ	成人プール	子供プール	スタジオ	成人プール	子供プール	スタジオ	成人プール	子供プール	スタジオ	成人プール	子供プール	スタジオ	成人プール	子供プール
9:30	頭と身体 スッキリ体操 9:20~10:05 【石井】			ストレッチ 9:40~10:00 【スタッフ】						ストレッチ 9:40~10:00 【スタッフ】		ベビー スイミング 9:20~10:15 2~3コース使用	バランスアップ 9:30~10:00 【岸本】			リフレッシュ & ムービング 9:45~10:45 【藤暮】		ジュニア スイミング 9:50~11:00
10:00																		
10:30	健美操 10:15~11:15 【古本】	アクアピクス45 10:15~11:00 【奇数週 三葉】 【偶数週 山田】 2~3コース使用		リラックスヨガ 10:15~11:00 【堀内】		ベビー スイミング 10:05~11:00 2~3コース使用	ミニボール&ボール エクササイズ 10:15~11:00 【財賀】	アクアピクス45 10:15~11:00 【堀内】 2~3コース使用	骨盤調整 エクササイズ 10:15~11:15 【まゆ】	水中ウォーキング 10:30~11:15 【石橋】 2~3コース使用		ベルビック ストレッチ 10:15~11:15 【財賀】		ベビー スイミング 10:05~11:00 2~3コース使用		KOBA式 体幹トランス 11:00~12:00 【KAZUKI】	ジュニア スイミングの為 9:30~15:05 20mプールのご利用 は不可です。	ジュニア スイミング 11:10~12:20 【ふれあい プール (ベビー& キンダー)】 11:10~11:55
11:00				初級ステップ 11:15~11:45 【堀内】	STEPUP 45 11:15~12:00 【石橋】 1~2コース使用		リズムキックボール 11:15~12:00 【井上】	STEPUP 60 11:10~12:10 【石橋】 1~2コース使用				ピラティス 11:30~12:15 【米島】	STEPUP 60 11:15~12:15 【山田】 1~2コース 使用	フィン スイミング 11:15~12:15 【石橋】 1~2コース 使用		初級エアロ 12:15~13:00 【高木】	ジュニア スイミング 12:30~13:40	
11:30	楽筋操 11:30~12:30 【IZUMIN】	STEPUP 60 11:15~12:15 【山田】 1~2コース使用		ピラティス 12:00~12:45 【古澤】	初めて背泳ぎ 12:05~12:35【石橋】 1~2コース使用		初級エアロ 12:15~13:00 【井上】	初めて泳法レッスン (週替わり) 12:20~12:50【石橋】 2~3コース使用	キレイになるヨガ 12:30~13:30 【藤本】	アクアピクス30/ コンディショニング(隔週) 12:45~13:15【山田】 2~3コース使用	7月 バタフライ 8月 クロール 9月 背泳ぎ ■ 講クラスの振り分け はコーチが行います。	中級エアロ 11:30~12:15 【米島】	CHOREOLOGY by SALSATION® 12:30~13:30 【キャンバル】	アクアピクス45 12:30~13:15 【堀内】 2~3コース使用	初めて平泳ぎ 13:30~14:00【山田】 1~2コース使用	ベルビック ストレッチ 13:15~14:15 【財賀】	ジュニア スイミング 13:50~15:05	
12:00		水中ウォーキング 12:30~13:15 【山田】 2~3コース使用		中級エアロ 13:00~13:45 【古澤】	水中ウォーキング 12:50~13:35 【石橋】 2~3コース使用		ヨガ 13:15~14:15 【和田】	STEPUP 45 13:00~13:45 【前川】 1~2コース使用				キッズ スイミング 13:50~15:00 1コース使用	ハタヨガ 13:45~14:45 【堀内】	キッズ スイミング 13:50~15:00 1コース使用	ZUMBA 14:30~15:15 【HARU】			
12:30																		
13:00	SALSATION® 12:45~13:45 【キャンバル】																	
13:30																		
14:00																		
14:30	ゆがみ調整 エクササイズ 14:15~15:15 【北口】		キッズ スイミング 13:50~15:00 1コース使用	バレエ エクササイズ 14:00~14:45 【中村】		キッズ スイミング 13:50~15:00 1コース使用	フィットネス フラダンス 14:30~15:30 【新村】		ピラティス 14:45~15:30 【古澤】			ジュニア スイミング 15:00~16:20 2コース使用	ジュニア スイミング 15:00~16:20 2コース使用	ジュニア スイミング 15:00~16:20 2コース使用	ヨガ 15:30~16:15 【谷】			
15:00																		
15:30	ボクササイズ 15:30~16:15 【北口】		ジュニア スイミング 15:00~16:20 2コース使用			ジュニア スイミング 15:00~16:20 2コース使用	ボクササイズ 15:45~16:45 【青松】											
16:00				幼児体操 15:30~16:30									幼児体操 15:30~16:30					
16:30		ジュニア スイミングの為 16:20~19:05 20mプールのご利用 は不可です。	ジュニア スイミング 16:20~17:40		ジュニア スイミングの為 16:20~19:05 20mプールのご利用 は不可です。	ジュニア スイミング 16:20~17:40							ジュニア スイミングの為 16:20~19:05 20mプールのご利用 は不可です。	ジュニア スイミング 16:20~17:40		SALSATION® 16:30~17:30 【MASUMI】	個人モデル 16:15~17:15 【スタッフ】 2~3コース使用	
17:00		エクササイズ・ リラクゼーション プールのご利用 は可能です。		エクササイズ・ リラクゼーション プールのご利用 は可能です。			初級エアロ 17:30~18:15 【鈴木】						エクササイズ・ リラクゼーション プールのご利用 は可能です。					
17:30	初めてエアロ 17:45~18:15 【植野】																	
18:00		レッスン終了後 19:05以降 安全確保次第で 20mプールを ご利用は可能です	ジュニア スイミング 17:50~19:05		レッスン終了後 19:05以降 安全確保次第で 20mプールを ご利用は可能です	ジュニア スイミング 17:50~19:05												
18:30	SALSATION® 18:30~19:30 【IZUMIN】			学童A体操 16:30~17:30									学童A体操 16:30~17:30					
19:00		アクアピクス45 19:10~19:55 【植野】 2~3コース使用		学童B体操 17:30~18:30									学童B体操 17:30~18:30					
19:30				初めエアロ 19:00~19:30 【財賀】	STEPUP 60 19:15~20:15 【石橋】 2~3コース使用													
20:00	ハタヨガ 19:45~20:45 【Yuu】	初めて背泳ぎ 20:05~20:35【田村】 2~3コース使用		ベルビック ストレッチ 19:45~20:45 【財賀】	上級スタート/タン (隔週) 20:20~20:50【小西】 1~2コース使用		バレエ エクササイズ 19:45~20:45 【中村】	フィン・SPEED・LONG (月替わり) 19:50~20:20【田村】 1~2コース使用	中級エアロ 20:00~20:45 【古澤】	初級泳法レッスン 19:15~19:45【池田】 2~3コース使用		ピラティス 19:00~19:45 【古澤】	ヨガ 19:00~20:00 【堀内】	STEPUP60 19:15~20:15 【吉本】 1コース 使用	LONG45 19:15~20:00 【前川】	7/16~8/30 FREE STYLE DANCE 19:00~20:00 【かずい】		
20:30																		
21:00																		

・営業時間： 9:00~21:30 ・休館日：日曜日

・安全のためスタジオレッスンは開始してから 5分後以降の途中入場、または途中退場はご遠慮ください。

・安全のためプールレッスンは開始してから ウォーミングアップ後の途中入場、または途中退場はご遠慮ください。

レッスン内容・担当者の変更 ⚠️ レッスン時間の変更 ⌚