

9:00	MON 月曜日			TUE 火曜日			WED 水曜日			THU 木曜日			
	スタジオ	プール	フリー コース数	スタジオ	プール	フリー コース数	スタジオ	プール	フリー コース数	スタジオ	プール	フリー コース数	
	頭と身体スッキリ体操 9:20-10:05 【石井】		5	ストレッチ 9:40-10:00【スタッフ】		5	姿勢調整ストレッチ 9:30-10:00【崎山】		5		ベビースイミング 9:20-10:15	3	
10:00													
11:00	健美操 10:15-11:15 【古本】	アクアピクス45 10:15-11:00 【大野】	2~3	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	ミニホール&ホール 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	骨盤調整 エクササイズ 10:15-11:15 【真弓】	水中ウォーキング 10:30-11:15 【石橋】	5 2~3	
12:00	楽筋操 11:30-12:30 【ZUMIN】	STEPUP スイミング 11:15-12:15 【山田】	3~4	初級ステップ 11:15-11:45【堀内】	STEP UP 45 11:15-12:00【石橋】	3~4	リズムックボール 11:15-12:00 【井上】	STEPUP スイミング 11:15-12:15 【石橋】	3~4	ピラティス 11:30-12:15 【真弓】	STEPUP スイミング 11:30-12:30 【山田】	初めてクロール 11:30-12:00 【石橋】 初めてバタフライ 12:05-12:35 【石橋】	2~3
13:00	ショートヨガ 12:40-13:00【谷】	水中ウォーキング 12:30-13:15 【山田】	2~3	ピラティス 12:00-12:45 【古澤】	初めてプール 12:05-12:35【石橋】	3~4	初級エアロ 12:15-13:00 【井上】	初めてスタート/ターン(隔週) 12:20-12:50【石橋】	2~3	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】	5 2~3	
14:00	SALSATION® 13:15-14:15 【キャンベル】		5	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	ヨガ 13:15-14:15 【平松】	入門個人メドレー 13:00-13:45 【田村】	2~3			5	
15:00	ゆがみ調整 エクササイズ 14:30-15:30 【北口】	キンダースイミング 13:50-15:00	4	ハレエクササイズ* 14:00-14:45 【上西】	初めて背泳ぎ 13:45-14:15【山田】	2~3	フィットネス フラダンス 14:30-15:30 【新村】	キンダースイミング 13:50-15:00	4	中級エアロ 13:45-14:45 【坂本】	キンダースイミング 13:50-15:00	4	
16:00	バランスアップトレーニング 15:45-16:15【岸本】	ジュニアスイミング 15:00-16:20	3	幼児体操 15:30-16:30	ジュニアスイミング 15:00-16:20	3	ポール筋膜リリース 15:45-16:15【平松】	ジュニアスイミング 15:00-16:20	3	ピラティス 15:05-15:50 【古澤】	ジュニアスイミング 15:00-16:20	3	
17:00	大きなボールを使って 身体の安定性を高めます! 基礎代謝の向上やお腹を 引き締める効果があります!	ジュニアスイミング 子供専用 16:20-17:40	0	学童A体操 16:30-17:30	ジュニアスイミング 子供専用 16:20-17:40	0	ストレッチボールを使用して 筋膜のよじれを改善します 身体の不調を解消します! ※シューズ不要	ジュニアスイミング 子供専用 16:20-17:40	0		ジュニアスイミング 子供専用 16:20-17:40	0	
18:00		ジュニアスイミング 子供専用 17:50-19:05	0	学童B体操 17:30-18:30	ジュニアスイミング 子供専用 17:50-19:05	0		ジュニアスイミング 子供専用 17:50-19:05	0		ジュニアスイミング 子供専用 17:50-19:05	0	
19:00	SALSATION® 18:30-19:30 【ZUMIN】	アクアピクス45 19:10-19:55 【植野】	2~3	サーキットステップ 19:00-19:30 【スタッフ】	STEP UP スイミング 19:15-20:15 【石橋】	2~3	KOBA式体幹 バランス 18:30-19:30 【澤田】	アクアピクス30/ 水中ウォーキング(隔週) 19:10-19:40【小西】	2~3	ピラティス 19:00-19:45 【古澤】	初級 泳法レッスン 19:15-19:45 【片山】	2~3	
20:00	ハタヨガ 19:45-20:45 【Yuu】	ピギナーレッスン 30 20:05~20:35 【スタッフ】	2~3	ベルビック ストレッチ 19:45-20:45 【財賀】		5	パレエクササイズ 19:45-20:45 【上西】	スタート/ターン(隔週) 19:50-20:20 【小西】	3~4	中級エアロ 20:00-20:45 【古澤】	初級 スタート/ターン(隔週) 19:50-20:20 【片山】	5	
21:00			5			5			5			5	

🔴 レッスン内容・担当者の変更
🕒 レッスン時間の変更



FRI 金曜日			SAT 土曜日			SUN 日曜日						
9:00	スタジオ	プール	プール コース数	スタジオ	プール	プール コース数	<div style="text-align: center;"> <h2 style="color: red;">日曜日休館日</h2> <h1 style="color: black;">注意事項！</h1> <ul style="list-style-type: none"> ・営業時間 : 9:00~21:30 ・都合によりレッスン時間、インストラクターの変更がある場合がございます。 ・安全のためスタジオレッスンが開始してから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が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。 ・プールの遊泳可能コースに明記されているコース分は使用可能となりますので、ご確認の上入水ください。 ・遊泳可能コースは歩行者コースも含まれます。 歩行者専用コースは遊泳禁止です。ご了承ください。 ・プールレッスンでは、人数によって2コースが3コースに変更になります。 あらかじめご了承ください。 ・ベビースイミングのレッスンでは15組を超えた場合は、 2コースから3コースに変更になります。あらかじめご了承ください。 ・火曜日、金曜日は15時~19時まで、子供体操教室専用となります。 ご了承ください。 ・ジュニアスイミング中は、下記の時間帯以外20mプールをご利用いただけます。 (月曜~金曜 16:20~19:05 土曜日 9:30~15:05)尚、 エクササイズ・リラクゼーションプールはご利用いただけます。 ・ジュニアスイミング終了後(平日 19:05 土曜日 15:05)、安全確保次第で、 20mプールをご利用いただけます。 ・ジュニアスイミング休校日は、フロントにてお問い合わせください。 ・ベビー、キッズスイミングのレッスンは、10分前より準備を行います。 ご了承ください。 </div>					
			5			5						
10:00	ストレッチ 9:40-10:00 [スタッフ]											
11:00	ペルビック 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	リフレッシュ & ムービング 10:30-11:30 [藤寄]		ジュニアスイミング 子供専用 9:50-11:00						
12:00	初級エアロ 11:30-12:15 [坂本]	STEPUP スイミング 11:15-12:15 [山田]	2~3			ジュニア スイミング 子供専用 11:10- 12:20				ふれあいプール (ベビー・キッズ) 子供専用 11:10-11:55		
13:00	CHOREOLOGY by SALSATION@ Afrobeat 12:30-13:30[キャンベル]	アクアピクス45 12:30-13:15 [堀内]	2~3	初級エアロ 12:00-12:45 [高木]		ジュニアスイミング 子供専用 12:30-13:40						
14:00	ハタヨガ 13:50-14:50 [堀内]	初めて平泳ぎ 13:30-14:00 [山田]	3~4	ペルビック ストレッチ 13:15-14:15 [財賀]		ジュニアスイミング 子供専用 13:50-15:05						
15:00		キッズ スイミング 13:50-15:00	2~3	ヨガ 14:30-15:15 [谷]								
16:00	幼児体操 15:30-16:30	ジュニアスイミング 15:00-16:20	3			初めてクロール 15:20-15:50 [スタッフ]						
17:00	学童A体操 16:30-17:30	ジュニアスイミング 子供専用 16:20-17:40		SALSATION@ 16:30-17:30 [MASUMI]		個人メドレー 16:15-17:15 [スタッフ]						
18:00	学童B体操 17:30-18:30	ジュニアスイミング 子供専用 17:50-19:05	0	ヨガ 17:45-18:45 [藤本]		ビギナーレッスン 30 17:30-18:00 [スタッフ]						
19:00	ヨガ 19:00-20:00 [堀内]					水中ウォーキング 18:15-18:45 [スタッフ]						
20:00	エアロフィット 20:10-20:55 [山内]	STEP UP 45 スイミング 19:15-20:00 [吉本]	2~3									
21:00		LONG 45 19:15-20:00 [田村]	5									
		エアロ、コンディショニング、 フットセラピーを融合した 身体にやさしいクラスです！ ※シューズ不要										

レッスン内容・担当者の変更
 レッスン時間の変更