

スタジオレッスンは定員24名（※一部30名）で実施しております。当クラブの専用システムにて事前予約可能、ネット予約のみとなります。

曜日	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
営業時間	9:00~23:00		9:00~23:00		9:00~23:00		9:00~23:00		9:00~23:00		9:00~23:00		9:00~19:00		
エリア	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	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9			▼13日休講▼ 9:15~10:15 社交ダンス エクササイズ 永野	▼6日のみ▼ 9:30~11:45 ジュニア 夏休み 短期水泳教室 サウナ側から 3~4レーン使用	▼7日のみ▼ 9:30~10:15 ステップ 初級 高嶋	▼7日のみ▼ 9:30~11:45 ジュニア夏休み 短期水泳教室 サウナ側から 3~4レーン使用	▼8日のみ▼ 9:30~11:45 ジュニア 夏休み 短期水泳教室 サウナ側から 3~4レーン使用	9:20~10:00 健美操 福井	9:30~10:15 ポールストレッチ 森永	9:30~10:15 ポールストレッチ 森永	9:25~9:55 マッスルワーク (定員 20名) ★関	9:00~9:45 ベビーコース サウナ側から 2レーン使用	9:15~10:15 インナービューティーヨガ 寺地	日曜日の 親子スイムは 当面の間、 休止させて いただきます。	
10	10:00~10:45 太極舞 上田	10:30~11:15 ベビーコース サウナ側から 2レーン使用	10:30~11:15 エアロ 初級 奥永	11:30~12:00 背泳ぎ 初級 ★木下	11:45~12:15 FIGHT DO ★高山	12:00~12:30 クロール 初級 ★木下	12:00~12:30 クロール 初級 ★木下	10:15~11:00 MEGADANCE 三井	10:30~11:30 ボディメイクヨガ MIE	10:30~11:30 ボディメイクヨガ MIE	10:10~11:00 骨盤調整 フィットネス 梁瀬	10:00~11:00 キッズジュニア コース サウナ側から 3レーン使用	10:30~11:15 エアロ 初級 Natsumi		4日:リトモス 11日:ZUMBA 18日:リトモス 25日:ZUMBA
11	11:00~11:45 ステップ 初級 西川	11:30~12:00 初心者クロール ★木下	11:30~12:15 ボディ コンディショニング 奥永	12:30~13:00 クロール 初級 ★木下	12:30~13:00 クロール 初級 ★木下	12:30~13:00 クロール 初級 ★木下	12:30~13:00 クロール 初級 ★木下	11:15~12:15 ローラーピラティス 田中	11:15~12:15 ローラーピラティス 田中	11:15~12:15 ローラーピラティス 田中	11:15~11:45 水中運動教室 ★柴田	11:00~12:00 キッズジュニア コース サウナ側から 4レーン使用	11:30~12:15 ZUMBA Natsumi		
12	12:00~12:45 ピラティス 西川	12:15~12:55 クロール 中級 ★岩永	12:30~13:15 RUM Natsumi	13:30~14:00 はじめてアクア ★岩永	13:30~14:00 はじめてアクア ★岩永	13:30~14:00 はじめてアクア ★岩永	13:30~14:00 はじめてアクア ★岩永	12:40~13:25 ZUMBA 高嶋	12:40~13:25 ZUMBA 高嶋	12:40~13:25 ZUMBA 高嶋	12:15~13:15 きれいにスイム60 ★岩永	12:00~13:00 キッズジュニア コース サウナ側から 4レーン使用	12:15~13:00 エアロ 中級 上田		
13	13:00~14:00 インナービューティーヨガ 寺地	13:10~13:40 平泳ぎ 初級 ★岩永	13:30~14:15 ストリートダンス SHINSAKU	14:00~14:40 アクアピクス 東	14:00~14:40 アクアピクス 東	14:00~14:40 アクアピクス 東	14:00~14:40 アクアピクス 東	13:30~14:15 OXIGENO ★千々岩	13:30~14:15 OXIGENO ★千々岩	13:30~14:15 OXIGENO ★千々岩	13:40~14:40 フラダンス 山本	13:20~14:00 きれいにスイム ★柴田	13:15~14:15 ラテンダンス 本田		
14	14:15~15:15 ハワイアンフラ Yukie Kanoelani 赤林	14:15~14:45 水中運動教室 ★柴田		15:45~16:45 キッズジュニア コース サウナ側から 2~3レーン使用	15:45~16:45 キッズジュニア コース サウナ側から 2~3レーン使用	15:45~16:45 キッズジュニア コース サウナ側から 2~3レーン使用	15:45~16:45 キッズジュニア コース サウナ側から 2~3レーン使用	14:45~15:30 ピラティス SHINSAKU	14:45~15:30 ピラティス SHINSAKU	14:45~15:30 ピラティス SHINSAKU	14:00~14:40 きれいにスイム ★木下	14:30~15:00 スロトレ ★日野			
15															
16															
17	16:45~17:45 ジュニア バレエ (4才~小学2年生)	16:45~17:45 キッズジュニア コース サウナ側から 4~5レーン使用	16:45~17:45 ジュニアダンス HIPHOP入門 錦織	16:45~17:45 ジュニアダンス コース サウナ側から 4~5レーン使用	16:45~17:45 ジュニアダンス コース サウナ側から 4~5レーン使用	16:45~17:45 ジュニアダンス コース サウナ側から 4~5レーン使用	16:45~17:45 ジュニアダンス コース サウナ側から 4~5レーン使用	16:45~17:45 ジュニア バレエ (4才~小学2年生)	16:45~17:45 ジュニア バレエ (4才~小学2年生)	16:45~17:45 ジュニア バレエ (4才~小学2年生)	16:45~17:45 キッズジュニア コース サウナ側から 2~3レーン使用	16:45~17:45 キッズジュニア コース サウナ側から 4~5レーン使用	17:00~18:00 ジュニア 極真空手		
18	17:45~18:40 ジュニア バレエ (小学3年生~中学生)	17:45~18:45 キッズジュニア コース サウナ側から 4~5レーン使用	17:45~18:45 ジュニアダンス HIPHOP 錦織	17:45~18:45 ジュニアダンス コース サウナ側から 4~5レーン使用	17:45~18:45 ジュニアダンス コース サウナ側から 4~5レーン使用	17:45~18:45 ジュニアダンス コース サウナ側から 4~5レーン使用	17:45~18:45 ジュニア バレエ (小学3年生~中学生)	17:45~18:45 ジュニア バレエ (小学3年生~中学生)	17:45~18:45 ジュニア バレエ (小学3年生~中学生)	17:45~18:45 ジュニア バレエ (小学3年生~中学生)	17:45~18:45 キッズジュニア コース サウナ側から 4~5レーン使用	17:45~18:45 キッズジュニア コース サウナ側から 4~5レーン使用			
19	19:10~19:55 エナジーフロー 末吉		18:45~19:45 ジュニアダンス HIPHOPマスター 錦織	19:10~19:55 OXIGENO ★千々岩	19:10~19:55 OXIGENO ★千々岩	19:10~19:55 OXIGENO ★千々岩	19:10~19:55 OXIGENO ★千々岩	19:10~19:55 フラダンス 山本	19:10~19:55 フラダンス 山本	19:10~19:55 フラダンス 山本	19:00~19:30 マッスルワーク (定員 20名) ★関	19:10~19:40 みんなで泳ごう ★永田	19:00~20:00 骨盤調整ヨガ 末吉		
20	20:10~20:55 FIGHT DO ★関	20:10~20:40 みんなで泳ごう ★永田	20:00~20:45 エアロ 初級 Natsumi	20:00~20:40 アクアピクス ★岩永	20:10~21:10 エアロ 中級 (定員 15名) 奥永	20:10~21:10 エアロ 中級 (定員 15名) 奥永	20:10~21:10 エアロ 中級 (定員 15名) 奥永	20:10~20:55 RUM Natsumi	20:10~20:55 RUM Natsumi	20:10~20:55 RUM Natsumi	19:45~20:30 FIGHT DO ★高山	20:15~21:15 社交ダンス エクササイズ 永野			
21	21:10~21:55 ポールストレッチ 森永		21:00~21:45 ZUMBA Natsumi	21:25~22:10 ボディコンディショニング 奥永	21:25~22:10 ボディコンディショニング 奥永	21:25~22:10 ボディコンディショニング 奥永	21:10~21:40 バランスコーディネーション Natsumi	21:10~21:40 バランスコーディネーション Natsumi	21:10~21:40 バランスコーディネーション Natsumi	21:10~21:40 バランスコーディネーション Natsumi	20:45~21:30 ポールストレッチ& リラックスヨガ 末吉				
22															

■カテゴリ別色分け■

調整 リラックス	脂肪燃烧
ダンス カルチャー	筋力アップ

■プログラムタイムテーブルの見方■

レッスン時間 ▶ 8:00~8:50
 レッスン名 ▶ エアロ
 レベル ▶ 初級
 担当インストラクター ▶ ●●
 先月より変更があったクラス ▶

■マークの見方■

初心者の方におすすめ ▶ ♡
 スタッフ担当レッスン ▶ ★
 ジュニアプログラム ▶ ☺

8月休館日は30日(金)、31日(土)となります。

※プールのコースは時間帯によって制限がございますのでご了承下さい。

※都合によりスケジュールは変更する場合がございますので予めご了承ください。