

2021年 5月1日より スタジオ・プールレッスンスケジュール

日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		祝日	
スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
10:30 NEW ラテン マスター 1回550円 鈴木11:40 定員18名		10:30 ★ 太極舞 宮本綾11:00 定員18名		10:30 ★ ハワイアン フラ YFSスタッフ 11:00 先着18名		10:30 ★ はじめて エアロ 鈴木 11:00 定員18名		10:30 ★ はじめて エアロ 鈴木 11:00 定員18名		10:30 ★ はじめて エアロ 鈴木 11:00 定員18名		10:30 ★ はじめて エアロ 倉島 11:00 定員18名		10:30 ★ はじめて エアロ 倉島 11:00 定員18名	
12:00 ★★ ボディ コンバット45 夏目12:45 定員18名		11:15 ★ ハウス ワークアウトX 宮本綾11:45 定員18名		11:00~12:00 ◎ 水中運動 水野		11:00~11:30 ◎ ウォーク&ジョグ 千彬		11:00~11:30 ◎ ウォーク&ジョグ 千彬		11:00~11:30 ◎ ウォーク&ジョグ 千彬		10:45~11:40 ◎ アクアジョイ 福田		11:15 ★ はじめて エアロ 倉島 11:45 定員18名	
13:10 ★★ NEW ボディ パンフ 45 夏目 13:55 定員20名		12:00 ★★★★★ がんばる エアロ 熊谷 12:45 定員18名		12:00 ★★ ZUMBA 名取12:30 定員18名		12:00 ★★ ヨガ 市川 12:30 定員8名		12:00 ★★★★★ エアロ 倉島 12:30 定員18名		12:00 ★★★★★ エアロ 倉島 12:30 定員18名		11:55~12:35 サップヨガ4.0 宮本綾 先着10名		12:00 ★ ダンス エアロ 倉島 12:30 定員18名	
14:20 ★★ NEW ボディ パンフ 45 彩夏 15:05 定員20名		13:00 ★★ NEW ボディ パンフ 45 三井 13:45 定員20名		12:45 ★★ 少し走るエアロ 熊谷13:15 定員18名		13:00 ★ ウェーブST 市川13:30 定員7名		12:45 ★ ハウスワークアウトX 宮本綾 13:15 定員18名		12:45 ★ NEW ハウスワークアウトX 宮本綾 13:15 定員18名		12:45 ★ ボディ コンバット45 福田 20:25 先着18名		12:45 ★★ NEW ボディ コンバット45 夏目 20:50 先着18名	
		14:00 ★ マット サイエンス 山本 14:30 定員20名		13:30 ★★ ヒップホップ 倉島 14:15 定員18名		13:30~14:15 ◎ お好みスイム 武江		13:30 ★ ピラティス 市川 14:00 定員20名		13:30 ★ ピラティス 市川 14:00 定員20名		13:30~14:30 ◎ 骨盤調整ヨガ 宮本綾13:30 定員8名		13:30 ★ ストretch ボール 湯本 13:30 定員6名	
		14:50 ★ バレエ エクササイズ 1回550円 宮本有香里 16:00 定員20名		14:45 ★ マット サイエンス 山本 15:15 定員8名		15:00 ★ ソフト エアロ 藤井 15:00 定員18名		14:15 ★★ ピラティス 市川 14:45 定員18名		14:15 ★★ ピラティス 市川 14:45 定員18名		14:30~15:00 ◎ スタート&ターン 内川		13:55 ★★ NEW スーパー Low 倉島 14:25 定員18名	
		19:00 ★★ エアロスター クロス 宮本綾19:45 定員18名		19:00 ★★ エアロ 熊谷 19:45 定員18名		19:00 ★ ハウス ワークアウトX 藤井 19:45 定員18名		15:00 ★ GYRO KINESIS® 市川 15:45		15:00 ★ GYRO KINESIS® 市川 15:45		14:45 ★★ ボディ コンバット45 千彬 15:30 先着18名		14:40 ★ NEW ラテンEX コンサルサ 鈴木 15:25 定員18名	
		20:05 ★★ NEW ボディ コンバット45 夏目20:50 先着18名		20:00 ★★ 初・中級 エアロ 20:30 宮本綾 定員18名		20:00 ★★ 初・中級 エアロ 20:30 宮本綾 定員18名		20:00 ★ BAILA BAILA パイラパイラ 20:30 熊谷 定員18名		20:00 ★ BAILA BAILA パイラパイラ 20:30 熊谷 定員18名		20:20 ★★ NEW ボディ パンフ45 彩夏 21:05 定員20名		19:40 ★★ ボディ コンバット45 福田 20:25 先着18名	
		20:45 ★ NEW ボディ コンバット30 福田21:15 先着18名		20:15~21:00 ◎ 初め4種目 福田彩		20:30~21:15 ◎ 週替わり 奇数週 水中運動 偶数週 フィンスイム 内川		20:45 ★★ NEW ボディ パンフ60 三井 21:15 定員20名		20:45 ★★ NEW ボディ パンフ60 三井 21:15 定員20名		18:30 ★ NEW ボディ パンフ45 彩夏 19:15 定員20名		19:10 ★ Jazz Funk HIP-HOP DAP 20:00 定員18名	
												有人営業終了 21:30			

特別プログラム

参加者の間隔を十分に確保するため、人数制限となります。
レッスン開始30分前から整理券を配布致します。配布時間までは密集になるような行為は禁止です。配布時間前にフロント前にお待ちいただくこととお断りしております。
ご参加の方は、必ずマスクの着用・アルコール消毒をお願い致します。
受講証配布時間に定員以上の参加希望があった場合は、抽選にて選考させていただきます。配布順は当選順にて配布いたします。
青枠プログラムは、お一人どちらか1レッスンのみの参加となります。
ご参加の方は、必ず館内掲示のご確認をお願い致します。
今後の新型コロナウイルス感染症に伴い状況によっては急な休講・休止・変更する場合がございますので予めご了承ください。皆様のご理解ご協力の程よろしくお願い致します。

セルフ営業

祝日のプールレッスンは特別にレッスン枠を増やしています。
祝日のプールレッスンは特別にレッスン枠を増やしています。

- ★ 初心者向け
- ★★ 初級者向け
- ★★★ 初・中級者向け
- ★★★★ 中・上級者向け
- ★★★★★ 上級者向け

- プールのレッスン 初心者大歓迎!!
- ◎ 顔に水をにつけないプログラム
- 🌿 スイム初級プログラム
- 🌿 スイム中級プログラム
- 🌿 スイム上級プログラム
- 🔄 週替わり：館内掲示をご確認ください
- NEW 新レッスン



通常営業終了 18:00

レッスン開始30分前にフロントにて整理券をお配りしております。

ウェアリング貸出数 10名
詳細につきましてフロントまでお問い合わせください。

有料クラス

サップヨガ
先着10名 1回220円