

2024年 7月12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	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	
10:30 <b>ラテンマスター</b> 1回550円 鈴木11:40						10:30 ★ ハワイアンフラ YFSスタッフ 11:15			10:30 <b>気づきのピラティス</b> 市川 11:40 定員6名			10:20★ コンディショニングコア 湯本11:05 定員25名								祝日のプールレッスンは特別レッスンとさせていただきます。	祝日のスタジオレッスン・担当インストラクターは館内掲示板にてご確認ください。	
			11:00 ★ ラテンEX コンサルサ® 鈴木 11:45						11:00 ★ はじめてエアロ 鈴木 11:45			11:15 <b>FreeStyle Dance</b> 12:20 有料550円 倉島 定員25名								11:00 はじめてエアロ 倉島 11:30		
			12:00 ★★★★★ がんばるエアロ 熊谷 12:45	12:00 <b>美温活リンパ</b> ストレッチ® 鈴木 13:00 3ヶ月限定 定員6名					11:00~11:30 ◎ ウォーク&ジョグ 武江			11:30~12:00 ◎ 基本スイム 武江	11:00~11:45 ◎ アクアピクス 福田							11:45 ★ ダンスエアロ 倉島 12:30		
			13:00 ★★ ボディパンフ 45 三井 13:45 定員25名						11:30~12:15 ◎ 水中運動 三井			12:00~12:30 ポイントレッスン 有料330円 武江	12:00~12:50 シルバー健康SWIM 定員7名 有料440円 60歳以上 福田							12:00★ コンディショニングコア 湯本12:30 定員12名		12:40 チャレンジメニュー練習 13:25
		14:30~15:30 ㊟ <b>やさしいメニューマスターズ</b>	14:00★ マットサイエンス 山本 14:45 定員30名						12:00~12:30 ポイントレッスン 有料330円 武江			12:45★ BAILA BAILA バイラバイラ 藤井 13:30								12:45 ★ アロマストレッチ 湯本 13:15 定員12名		
			15:00 <b>バレエエクササイズ</b> 1回550円 宮本有香里 16:10						12:30~13:15 基本スイム 武江			13:00 ★ ピラティス 市川 13:30 定員25名	12:30 <b>スタートDance</b> 倉島 13:30 3ヶ月限定 定員8名							12:45★★ ボディパンフ45 福田 13:30 定員25名		
									13:45~14:30 お好みスイム 武江			13:45★★ ヨガ 市川 14:15 定員25名								13:55★★★★ スーパーLow 倉島 14:25		
									14:30 ★★ ソフトエアロ 藤井 15:15			14:30 ★ GYRO KINESIS® 市川 14:40 定員5名								14:40★ ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25		
									15:30 ★ BAILA BAILA バイラバイラ 藤井 16:15			14:45 ★ GYRO KINESIS® 市川 15:30 定員20名								14:45★★ ボディコンバット45 福田 15:30		
												14:45★ GYRO KINESIS® 市川 15:30 定員20名								14:45★ ボディコンバット45 福田 15:30		
												19:00 ★ はじめてエアロ 鈴木 19:45								14:45★★ ボディコンバット45 福田 15:30		
												19:10 ★ Jazz Funk HIP-HOP DAP 20:00								18:45★★ 週替わり 偶数週 ボディパンフ45 定員25名 奇数週 ボディコンバット45 19:30 SAMSTAFF		
												20:00 ★ BAILA BAILA バイラバイラ 熊谷 20:30								有人営業終了 21:30		
												20:45 ★ 美温活リンパ ストレッチ® 鈴木 21:15 有料330円										
												20:45★★ ボディパンフ30 三井 21:15 定員25名										
												20:45★★ ボディパンフ30 三井 21:15 定員25名										

セルフ営業

定員制のレッスンは、開始**30分前**から受講証を配布致します。  
マスクの着用は任意となります。インストラクターの指示に従ってください。  
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。  
スタジオへの入場は、インストラクターの指示のもとご入場ください。  
ご参加の方は、必ず館内掲示のご確認をお願い致します。  
皆様のご理解ご協力の程よろしくお願い致します。

★ 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

① プールレッスン  
初心者大歓迎!!  
② 顔に水をつけないプログラム  
③ スイム初級プログラム  
④ スイム中級プログラム  
⑤ 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

レッスン開始30分前  
にフロントにて受講証を  
お配りしております。  
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  
**ダイエット教室**  
2か月全16回  
**フィンスイム**  
1回220円



