

2024年 10月5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		
10:30 ラテン マスター 1回550円 鈴木11:40			11:00★ ラテンEX コンサルサ® 鈴木 11:45			10:30★ ハワイアン フラ YFSスタッフ 11:15			10:30 気づきの ピラティス 市川 11:40 定員6名		11:00~12:00 らくらく4種目 水野	セル ルフ 営業	10:20★ コンディショニング コア 湯本11:05 定員25名			11:00 はじめて エアロ 倉島 11:30			11:00 はじめて エアロ 倉島 11:30		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確認ください。
			12:00 ★★★★★ がんばる エアロ 熊谷 12:45	12:00 美温活 リンパ ストレッチ® 鈴木 13:00 3ヶ月限定 定員6名	11:00~11:30◎ 水中運動 三井	11:30★ ZUMBA 名取12:15			11:00★ はじめて エアロ 鈴木 11:45		11:30~12:00◎ 基本スイム 武江		11:15 FreeStyle Dance 12:20 有料550円 倉島 定員25名		11:00~11:45◎ アクアピクス 福田	11:45★ ダンス エアロ 倉島 12:30		12:00★ NEW コンディショニング コア 湯本12:30 定員13名	12:00★ NEW コンディショニング コア 湯本12:30 定員13名	12:40 チャレンジ メニュー練習 13:25		
		14:30~15:30 やさしい メニューマスターズ	13:00★★ ポティ パンフ 45 三井 13:45 定員25名		12:15~12:30◎ スタート&ターン 三井	12:40★★★ ヒップホップ 倉島 13:25			12:00★★★★ エアロ& シェイブ 倉島 12:30		12:00~12:30 ポイントレッスン 有料330円 武江		12:30 スタート Dance 倉島 13:30 3ヶ月限定 定員8名		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	12:45★★ ポティ パンフ45 福田 13:30 定員25名		12:45★ アロマ ストレッチ 湯本 13:15 定員13名				
			14:00★ マット サイエンス 山本 14:45 定員30名		13:45★ yoga ヨガ 市川14:15 定員25名	13:40 GYRO KINESIS® 市川 14:40 定員5名			12:45 SUP ヨガ 13:20 市川千 13:30 武江 有料220円		12:45 フィン スイム 13:30 武江 有料220円		12:45 Dance revolution 倉島 13:45 定員6名		12:30 スタート Dance 倉島 13:30 3ヶ月限定 定員8名	13:30 BAILA BAILA バイラバイラ 藤井 13:30		13:30 アロマ ストレッチ 湯本 13:15 定員13名				
			15:00 バレエ エクササイズ 1回550円 宮本有香里 16:10		14:30★★ ソフト エアロ 藤井 15:15				13:45★★ ピラティス 市川 13:30 定員25名		13:45~14:30 お好みスイム 武江		13:45★ ハウス ワークアウトX 藤井 14:30		14:00~15:00 マスターズ 内川	13:45★ スーパー Low 倉島 14:25		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				13:45★★ ヨガ ネーショナル ステップ 市川 14:30 定員22名		14:45★ GYRO KINESIS® 市川 15:30 定員20名		14:45★★ ポティ コンバット45 福田 15:30		14:45★ ソフトヨガ 藤井 15:15 定員12名	14:45★★ スーパー Low 倉島 14:25		14:40★ ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
									14:30★★ ソフト エアロ 藤井 15:15				14:45★★ ポティ コンバット45 福田 15:30		14:45★ ソフトヨガ 藤井 15:15 定員12名	14:45★★ スーパー Low 倉島 14:25		14:40★ ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
									19:00★ ハウス ワークアウトX 藤井 19:45				19:10★ Jazz Funk HIP-HOP DAP 20:00			18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
									20:00★★ ラテン FANショート 鈴木 20:30				20:20★★ ポティ パンフ45 三井 21:05 定員25名			18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
									20:45★ 美温活リンパ ストレッチ®ショート 鈴木 21:15 有料330円		20:30~21:15◎ フィンスイム 有料220円 内川		20:45★★ ポティ パンフ30 三井 21:15 定員25名			18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30 SAMSTAFF		19:30 ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
																18:45★★ 週替わり 偶数週 ポティパンフ 45 定員25名 奇数週 ポティコンバット 45 19:30						