

レッスンプログラム(2018年11月~)

	月				火				水				木				金				土				日							
	スタジオA	スタジオB	レッスン プール	フィットネス プール	スタジオA	スタジオB	レッスン プール	フィットネス プール	スタジオA	スタジオB	レッスン プール	フィットネス プール	スタジオA	スタジオB	レッスン プール	フィットネス プール	スタジオA	スタジオB	レッスン プール	フィットネス プール	スタジオA	スタジオB	レッスン プール	フィットネス プール	スタジオA	スタジオB	レッスン プール	フィットネス プール	スタジオA	スタジオB	レッスン プール	フィットネス プール
10:00			25m	20m			25m	20m			25m	20m			25m	20m			25m	20m			25m	20m			25m	20m			25m	20m
11:00	10:10~10:25 ストレッチャ ダムダム				10:10~10:25 ストレッチャ ダムダム			10:10~11:20			10:15~11:15			10:10~10:25 ストレッチャ ダムダム			10:15~11:15			10:30~11:30			10:30~11:30			10:30~11:15			10:30~11:30			10:30~11:30
12:00	10:30~11:20 中上級 エアロ 松本	10:45~11:30 初心者 エアロ SHOKO	10:30~11:30 ジュニア スクール レッスン	ウォーキング & エクササイズ 杉崎	10:30~11:15 初級 エアロ 栗原	10:30~11:30 さわやか 体操教室	10:30~11:30 スイムレッスン 上級・初級 野田・東條	25m7コー ス目でキッ スクラス実 施	ソフトヨガ 笹島	10:30~11:15 初級 エアロ 樋口	10:30~11:15 ジュニア スクール レッスン	10:30~11:15 ふみふみ ADW 岸	10:30~11:15 初級 エアロ 大沢	10:30~11:30 ジュニア スクール レッスン	10:30~11:30 エクサ エクササイズ 新井(竹)	10:30~11:30 ラテン エアロ 宮島	10:30~11:30 骨盤 コンディ ショニング 小高★	10:30~11:30 スイムレッ スン 上級・初級 野田・東條	ZUMBA オルティ	10:30~12:30 ジュニア スクール レッスン	10:30~11:30 初級 エアロ 浅野	11:00~12:00 HIPHOP キッズ ジュニア	11:30~12:15 初級 エアロ 浅野	11:30~12:30 スイムレッ スン	11:30~12:15 初級 エアロ 浅野	11:30~12:30 スイムレッ スン	11:30~12:30 中上級 エアロ 佐藤(み)	12:10~13:10 中上級 エアロ 浅野	12:10~13:10 HIPHOP マスター	12:30~13:30 スイムレッ スン		
13:00	11:30~12:30 フラダンス michi	12:00~12:45 骨盤コン ディショ ニング 緒方★			11:30~12:30 コロオ スパイラ ル 栗原	11:30~12:30	11:30~12:30 スイムレッ スン 初・中級 守田・堀切		11:30~12:30 中級 エアロ 宮島	12:15~12:45 初めて骨盤 矯正 堀切	12:15~12:45 スイムレッ スン 初級 中村	12:00~13:00 初級 エアロ 大沢	12:05~13:05 リフティ ング フェイス ヨ ガ 笹島★	12:00~13:00 スイムレッ スン 初級 中村	12:05~13:05 リフティ ング フェイス ヨ ガ 笹島★	12:20~13:05 ラテン ダンス ミゲル	12:45~13:35 骨盤 コンディ ショニング 小高★	12:45~13:35 スイムレッ スン 初・中・上 級 東本・西藤・守 田		12:45~13:45 初級 エアロ 小高	13:00~14:00 スイムレッ スン 初・中・上 級 東本・西藤・守 田	13:00~14:00 ヨガ 大川原	13:15~14:15 ヨガ 大川原	13:00~13:45 パレエ ストレッチ 青藤(の)	13:00~13:45 ゆらりク ア 石田★	13:00~14:00 パレエ ストレッチ 青藤(の)	13:00~14:00 スイムレッ スン 初級 守田	13:35~14:05 ボールス タッフ★	13:35~14:05 ボールス タッフ★	13:35~14:20 骨盤技 エクサ サイズ 佐藤(ゆ)	13:35~14:20 HIPHOP マスター	13:35~14:20 ボールス タッフ★
14:00	12:45~13:45 初級エアロ 相沢	13:00~13:45 みんなで 筋トレ 新井(ゆ)★			12:45~13:45 フロー ヨガ 長島	13:10~14:00 太極拳 鈴木(じ)	13:15~14:15 アクア エクサ サイズ 大久保	13:45~14:30 フィット ネス サルテ オ ルティ	13:45~14:30 初級 エアロ 小高	14:00~14:30 スイムレッ スン 初・中・上 級 東本・西藤・守 田	14:00~14:30 スイムレッ スン 初・中・上 級 東本・西藤・守 田	14:00~14:30 スイムレッ スン 初・中・上 級 東本・西藤・守 田	14:00~14:30 スイムレッ スン 初・中・上 級 東本・西藤・守 田	14:00~14:30 スイムレッ スン 初・中・上 級 東本・西藤・守 田	14:00~14:30 スイムレッ スン 初・中・上 級 東本・西藤・守 田	14:00~14:30 スイムレッ スン 初・中・上 級 東本・西藤・守 田	14:00~14:30 スイムレッ スン 初・中・上 級 東本・西藤・守 田	14:00~14:30 スイムレッ スン 初・中・上 級 東本・西藤・守 田	14:00~14:30 スイムレッ スン 初・中・上 級 東本・西藤・守 田	14:00~14:30 スイムレッ スン 初・中・上 級 東本・西藤・守 田	14:00~14:30 スイムレッ スン 初・中・上 級 東本・西藤・守 田	14:00~14:30 スイムレッ スン 初・中・上 級 東本・西藤・守 田	14:00~14:30 スイムレッ スン 初・中・上 級 東本・西藤・守 田	14:00~14:30 スイムレッ スン 初・中・上 級 東本・西藤・守 田	14:00~14:30 スイムレッ スン 初・中・上 級 東本・西藤・守 田	14:00~14:30 スイムレッ スン 初・中・上 級 東本・西藤・守 田	14:00~14:30 スイムレッ スン 初・中・上 級 東本・西藤・守 田	14:00~14:30 スイムレッ スン 初・中・上 級 東本・西藤・守 田	14:00~14:30 スイムレッ スン 初・中・上 級 東本・西藤・守 田	14:00~14:30 スイムレッ スン 初・中・上 級 東本・西藤・守 田	14:00~14:30 スイムレッ スン 初・中・上 級 東本・西藤・守 田	
15:00	13:55~14:25 健康体操 杉崎	14:00~14:30 初級 エアロ 版本			13:55~14:10 ボールス タッフ★	14:00~14:30 初級 エアロ 版本	14:00~14:30 初級 エアロ 版本	14:00~14:30 初級 エアロ 版本	14:00~14:30 初級 エアロ 版本	14:00~14:30 初級 エアロ 版本	14:00~14:30 初級 エアロ 版本	14:00~14:30 初級 エアロ 版本	14:00~14:30 初級 エアロ 版本	14:00~14:30 初級 エアロ 版本	14:00~14:30 初級 エアロ 版本	14:00~14:30 初級 エアロ 版本	14:00~14:30 初級 エアロ 版本	14:00~14:30 初級 エアロ 版本	14:00~14:30 初級 エアロ 版本	14:00~14:30 初級 エアロ 版本	14:00~14:30 初級 エアロ 版本	14:00~14:30 初級 エアロ 版本	14:00~14:30 初級 エアロ 版本	14:00~14:30 初級 エアロ 版本	14:00~14:30 初級 エアロ 版本	14:00~14:30 初級 エアロ 版本	14:00~14:30 初級 エアロ 版本	14:00~14:30 初級 エアロ 版本	14:00~14:30 初級 エアロ 版本	14:00~14:30 初級 エアロ 版本	14:00~14:30 初級 エアロ 版本	
16:00	14:30~15:20 上級 エアロ 宮野	14:30~15:30 コロオ スパイラ ル 大川原★	14:30~15:30 スイムレッ スン 初・中・上 級 東本・西藤・守 田	ピラティス 長島	14:15~15:15	14:30~15:30 ピラティス 長島	15:10~16:00 初級 エアロ 谷川	14:45~15:30 美body スリム オルティ	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	
17:00	15:30~16:15 中級 ステップ 樋口	15:40~16:40 けいらく ピクス 大川原★			15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 栗原	
18:00	16:40~17:40 ゆらりク ア 石田		16:30~21:00 ジュニア スクール レッスン		16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	
19:00					18:45~19:30 ふみふみ ADW 岸	18:45~19:30 ふみふみ ADW 岸	18:45~19:30 ふみふみ ADW 岸	18:45~19:30 ふみふみ ADW 岸	18:45~19:30 ふみふみ ADW 岸	18:45~19:30 ふみふみ ADW 岸	18:45~19:30 ふみふみ ADW 岸	18:45~19:30 ふみふみ ADW 岸	18:45~19:30 ふみふみ ADW 岸	18:45~19:30 ふみふみ ADW 岸	18:45~19:30 ふみふみ ADW 岸	18:45~19:30 ふみふみ ADW 岸	18:45~19:30 ふみふみ ADW 岸	18:45~19:30 ふみふみ ADW 岸	18:45~19:30 ふみふみ ADW 岸	18:45~19:30 ふみふみ ADW 岸	18:45~19:30 ふみふみ ADW 岸	18:45~19:30 ふみふみ ADW 岸	18:45~19:30 ふみふみ ADW 岸	18:45~19:30 ふみふみ ADW 岸	18:45~19:30 ふみふみ ADW 岸	18:45~19:30 ふみふみ ADW 岸	18:45~19:30 ふみふみ ADW 岸	18:45~19:30 ふみふみ ADW 岸	18:45~19:30 ふみふみ ADW 岸	18:45~19:30 ふみふみ ADW 岸	18:45~19:30 ふみふみ ADW 岸	
20:00	19:15~20:15 ヨガ 笹島				19:30~20:30 HIPHOP TAKAGO	19:30~20:30 HIPHOP TAKAGO	19:30~20:30 HIPHOP TAKAGO	19:30~20:30 HIPHOP TAKAGO	19:30~20:30 HIPHOP TAKAGO	19:30~20:30 HIPHOP TAKAGO	19:30~20:30 HIPHOP TAKAGO	19:30~20:30 HIPHOP TAKAGO	19:30~20:30 HIPHOP TAKAGO	19:30~20:30 HIPHOP TAKAGO	19:30~20:30 HIPHOP TAKAGO	19:30~20:30 HIPHOP TAKAGO	19:30~20:30 HIPHOP TAKAGO	19:30~20:30 HIPHOP TAKAGO	19:30~20:30 HIPHOP TAKAGO	19:30~20:30 HIPHOP TAKAGO	19:30~20:30 HIPHOP TAKAGO	19:30~20:30 HIPHOP TAKAGO	19:30~20:30 HIPHOP TAKAGO	19:30~20:30 HIPHOP TAKAGO	19:30~20:30 HIPHOP TAKAGO	19:30~20:30 HIPHOP TAKAGO	19:30~20:30 HIPHOP TAKAGO	19:30~20:30 HIPHOP TAKAGO	19:30~20:30 HIPHOP TAKAGO	19:30~20:30 HIPHOP TAKAGO	19:30~20:30 HIPHOP TAKAGO	
21:00	20:20~20:50 中級 エアロ 西川	20:20~20:50 ボール&バ ラ フ ス ト レ ッ チ ン グ キ ャ ク キ			20:40~21:40 ジャズ TAKAGO	20:40~21:40 ジャズ TAKAGO	20:40~21:40 ジャズ TAKAGO	20:40~21:40 ジャズ TAKAGO	20:40~21:40 ジャズ TAKAGO	20:40~21:40 ジャズ TAKAGO	20:40~21:40 ジャズ TAKAGO	20:40~21:40 ジャズ TAKAGO	20:40~21:40 ジャズ TAKAGO	20:40~21:40 ジャズ TAKAGO	20:40~21:40 ジャズ TAKAGO	20:40~21:40 ジャズ TAKAGO	20:40~21:40 ジャズ TAKAGO	20:40~21:40 ジャズ TAKAGO	20:40~21:40 ジャズ TAKAGO	20:40~21:40 ジャズ TAKAGO	20:40~21:40 ジャズ TAKAGO	20:40~21:40 ジャズ TAKAGO	20:40~21:40 ジャズ TAKAGO	20:40~21:40 ジャズ TAKAGO	20:40~21:40 ジャズ TAKAGO	20:40~21:40 ジャズ TAKAGO	20:40~21:40 ジャズ TAKAGO	20:40~21:40 ジャズ TAKAGO	20:40~21:40 ジャズ TAKAGO	20:40~21:40 ジャズ TAKAGO	20:40~21:40 ジャズ TAKAGO	
22:00	21:25~22:05 ソフト ピラティ ス 西川				21:00~21:30 初級 エアロ SHOKO	21:00~21:30 初級 エアロ SHOKO	21:00~21:30 初級 エアロ SHOKO	21:00~21:30 初級 エアロ SHOKO	21:00~21:30 初級 エアロ SHOKO	21:00~21:30 初級 エアロ SHOKO	21:00~21:30 初級 エアロ SHOKO	21:00~21:30 初級 エアロ SHOKO	21:00~21:30 初級 エアロ SHOKO	21:00~21:30 初級 エアロ SHOKO	21:00~21:30 初級 エアロ SHOKO	21:00~21:30 初級 エアロ SHOKO	21:00~21:30 初級 エアロ SHOKO	21:00~21:30 初級 エアロ SHOKO	21:00~21:30 初級 エアロ SHOKO	21:00~21:30 初級 エアロ SHOKO	21:00~21:30 初級 エアロ SHOKO	21:00~21:30 初級 エアロ SHOKO	21:00~21:30 初級 エアロ SHOKO	21:00~21:30 初級 エアロ SHOKO	21:00~21:30 初級 エアロ SHOKO	21:00~21:30 初級 エアロ SHOKO	21:00~21:30 初級 エアロ SHOKO	21:00~21:30 初級 エアロ SHOKO	21:00~21:30 初級 エアロ SHOKO	21:00~21:30 初級 エアロ SHOKO	21:00~21:30 初級 エアロ SHOKO	21:00~21:30 初級 エアロ SHOKO

※ プログラムの内容・時間・担当は、インストラクターの都合により変更になる場合があります。
 ※ 地震・停電・極端な悪天候・交通機関のまひなどの事由で、事前の予告なくレッスン休講や営業時間を変更する場合があります。たいへん恐れ入りますが、その際はお電話でご確認のうえご連絡いただけますよう、お願い申し上げます。

※ジュニアスクールレッスン中の25mプール利用可能コースは次の通りです。
 15:30~16:30 月~金3~5コース利用可能。土曜日はご利用できません。
 16:30~18:30 月~土までご利用できません。
 ※左記時間以外にも次のレッスンが行われています。
 キッズクラス(25mプールコース目)
 火・金 10:30~11:30 土 14:30~15:30
 ※ジュニアレッスンは、月によって実施日が異なります。別紙にてご確認ください。
 ※「ファミリーデー」は、家族・児童向けにプールを開放する時間帯です(有料)。(通常は毎月第2・第4日曜日に実施・GWや夏期は実施日が増えます)
 ※祝祭日はスタジオレッスンの変更があります。プールレッスンは休講になります。