

レッスンプログラム(2018年12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	
10:00			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 ヤマダ				10:10~10:25 ストレッチ ヤマダ					10:10~11:20			10:10~10:25 ストレッチ ヤマダ	上尾市 委託事業			10:10~10:25 ストレッチ ヤマダ				10:15~11:15					10:30~11:15			
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・マナー 野田・東條	25m7コー ス目でキッ ズクラス実 施	10:30~11:15 ソフトヨガ	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	10:30~11:00 初級エアロ 大沢	元気 アップ 教室	10:30~11:30 ジュニア スクール レッスン	10:30~11:30 アクア エクササイズ 新井(け)	10:30~11:30 ラテン エアロ 宮島	10:30~11:20 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・マナー 野田・東條	25m7コー ス目でキッ ズクラス実 施	10:30~12:30 ZUMBA	10:30~12:30 ジュニア スクール レッスン	10:30~11:30 アクアピクス	10:30~11:30 新井(け)	10:30~11:15 初級 エアロ 浅野	11:00~12:00 マスターズ 坂本	10:30~11:30 スイム レッスン		
13:00	11:30~12:30 フラダンス michi	11:50~12:35 骨盤 コンディ ショニング 緒方★	11:30~12:00 スイム初心者 坂本	11:30~12:30 コリオ スパイラル 栗原	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				11:30~12:10 中上級 エアロ 大沢		12:05~13:05 12:00~13:00 スイム レッスン	12:05~13:05 リフティング フェイスヨガ	12:05~13:05 初級 中村	11:45~12:45 ジャズ HIPHOP 明佳	11:30~12:30 スイム レッスン 初・中級 斉藤・堀切		11:30~12:20 中上級 エアロ 佐藤(み)		11:30~12:15 初級 ステップ 浅野	12:10~13:10 中・上級 中村	11:30~12:15 初級 ステップ 浅野	12:10~13:10 中・上級 中村	12:25~13:25 中上級 エアロ 岡村	12:30~13:30 スイム レッスン 初級 堀切	
14:00	12:45~13:45 初級エアロ + コンディ ショニング 相沢	13:00~13:45 みんな で筋トレ 新井(ゆ)★		12:45~13:35 太極拳 鈴木(じ)			13:15~14:15 アクア エクササイズ 大久保		12:45~13:35 骨盤 コンディ ショニング 小高★	13:00~14:00 スイム レッスン 初・中・上級 坂本・斉藤・守田		13:40~14:40 フィットネス サルサ オルティ	13:45~14:30 初級 エアロ 小高	ヨガ 大川原	13:15~14:15 ヨガ 大川原	14:00~14:30 初級 エアロ 松本	13:00~13:45 バレエ ストレッチ 斉藤(の)	13:00~14:00 ゆらりケア 石田★	13:10~13:55 アクアピクス 三浦	12:35~13:20 骨盤 コンディ ショニング 佐藤(み)	13:00~14:00 スイム レッスン 初級 守田	13:35~14:05 ポール ストレッチ スタッフ★	13:25~14:25 ヒップホップ 佐藤(ゆ)	13:35~14:20 格闘技 エクササイズ 佐藤(ゆ)	13:25~14:25 ヒップホップ MANAMI	13:35~14:20 格闘技 エクササイズ 佐藤(ゆ)	13:25~14:25 ヒップホップ MANAMI		
15:00	13:55~14:25 健康体操 杉崎	14:00~14:30 初クロー ル坂本	14:30~15:30 スイム レッスン 初・中・上級 岸・坂本・守田	13:55~14:10 ポール ストレッチ 坂本	14:00~14:30 初バタフ ライ坂本				14:25~15:10 けいらく ピクス 大川原	14:30~15:30 スイム レッスン 初・中・上級 堀切・守田・岸		14:45~15:30 美body スリム オルティ	14:25~15:10 けいらく ピクス 大川原	14:30~15:30 スイム レッスン 初・中・上級 堀切・守田・岸	14:50~15:10 ポール ストレッチ 新井(ゆ)★	15:15~16:15 ピラティス 栗原	14:00~14:30 初バタフ ライ坂本	14:30~15:30 スイム レッスン 初・中・上級 斉藤・岸・坂本		14:15~15:15 中級 エアロ 岡村	14:30~15:30 スイム レッスン 初・中・上級 斉藤・岸・坂本	14:15~15:15 中級 エアロ 岡村	14:30~15:30 スイム レッスン 初・中・上級 岸・坂本・守田	14:30~15:30 ヨガ 中川	14:30~15:30 ヨガ 中川	14:30~15:30 ヨガ 中川	14:30~15:30 ヨガ 中川		
16:00	14:30~15:20 上級 エアロ 宮野	14:30~15:30 コリオ スパイラル 大川原★	14:30~15:30 スイム レッスン 初・中・上級 岸・坂本・守田	14:30~15:30 ピラティス (期間代行) 栗原	14:30~15:30 スイム レッスン 初・中・上級 守田・堀切・坂本				15:30~16:20 ヨガ 大川原	15:40~16:25 初級 エアロ 西川			15:20~16:20 ヨガ 大川原	15:30~16:20 ヨガ 大川原	15:30~16:20 ヨガ 大川原	15:30~16:15 ピラティス 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 谷川	15:30~16:15 初級 ステップ 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 谷川	15:30~16:15 ピラティス 栗原	15:30~16:15 初級 エアロ 谷川	15:30~16:15 ピラティス 栗原	15:30~16:15 ピラティス 栗原	15:30~16:15 ピラティス 栗原	15:30~16:15 ピラティス 栗原	15:30~16:15 ピラティス 栗原	15:30~16:15 ピラティス 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 谷川				16:30~17:15 初級 エアロ 浅野	16:35~17:20 シェイプ ヨガ オルティ			16:30~17:15 初級 エアロ 浅野	16:30~17:15 初級 エアロ 浅野	16:30~17:15 初級 エアロ 浅野	16:45~17:30 バレエ (バビー) 齋藤(の)	16:30~17:15 中級 エアロ 栗原	16:45~17:30 バレエ (バビー) 齋藤(の)	16:30~17:15 中級 エアロ 栗原	16:45~17:30 バレエ (バビー) 齋藤(の)	16:30~17:30 白水 空手道 教室 (子供)	16:30~17:30 白水 空手道 教室 (子供)	16:30~17:30 白水 空手道 教室 (子供)	16:30~17:30 白水 空手道 教室 (子供)	16:30~17:30 白水 空手道 教室 (子供)	16:30~17:30 白水 空手道 教室 (子供)	16:30~17:30 白水 空手道 教室 (子供)		
18:00	16:40~17:40 ゆらり ケア 石田		15:30~21:00 ジュニア スクール レッスン	16:30~17:30 ヨガ 宮島	15:30~21:00 ジュニア スクール レッスン				16:30~17:15 初級 エアロ 浅野	16:30~17:15 初級 エアロ 浅野			16:30~17:15 初級 エアロ 浅野	16:30~17:15 初級 エアロ 浅野	16:30~17:15 初級 エアロ 浅野	16:30~17:15 初級 エアロ 浅野	16:30~17:15 初級 エアロ 浅野	16:30~17:15 初級 エアロ 浅野	16:30~17:15 初級 エアロ 浅野	16:30~17:15 初級 エアロ 浅野	16:30~17:15 初級 エアロ 浅野	16:30~17:15 初級 エアロ 浅野	16:30~17:15 初級 エアロ 浅野	16:30~17:15 初級 エアロ 浅野	16:30~17:15 初級 エアロ 浅野	16:30~17:15 初級 エアロ 浅野	16:30~17:15 初級 エアロ 浅野		
19:00	16:40~17:40 ゆらり ケア 石田		15:30~21:00 ジュニア スクール レッスン	16:30~17:30 ヨガ 宮島	15:30~21:00 ジュニア スクール レッスン				16:30~17:15 初級 エアロ 浅野	16:30~17:15 初級 エアロ 浅野			16:30~17:15 初級 エアロ 浅野	16:30~17:15 初級 エアロ 浅野	16:30~17:15 初級 エアロ 浅野	16:30~17:15 初級 エアロ 浅野	16:30~17:15 初級 エアロ 浅野	16:30~17:15 初級 エアロ 浅野	16:30~17:15 初級 エアロ 浅野	16:30~17:15 初級 エアロ 浅野	16:30~17:15 初級 エアロ 浅野	16:30~17:15 初級 エアロ 浅野	16:30~17:15 初級 エアロ 浅野	16:30~17:15 初級 エアロ 浅野	16:30~17:15 初級 エアロ 浅野	16:30~17:15 初級 エアロ 浅野	16:30~17:15 初級 エアロ 浅野		
20:00	19:15~20:15 ヨガ 笹島		18:45~19:30 ふみふみ ADW 岸	19:30~20:30 HIPHOP TAKACO	19:30~20:15 初心者 エアロ SHOKO				19:15~20:00 クイック シェイプ 中川	19:30~20:30 ソフト ヨガ 笹島	19:30~20:15 構式 太極拳 40式 大畑		19:15~20:00 クイック シェイプ 中川	19:15~20:00 クイック シェイプ 中川	19:15~20:00 クイック シェイプ 中川	19:15~20:00 クイック シェイプ 中川	19:15~20:00 クイック シェイプ 中川	19:15~20:00 クイック シェイプ 中川	19:15~20:00 クイック シェイプ 中川	19:15~20:00 クイック シェイプ 中川	19:15~20:00 クイック シェイプ 中川	19:15~20:00 クイック シェイプ 中川	19:15~20:00 クイック シェイプ 中川	19:15~20:00 クイック シェイプ 中川	19:15~20:00 クイック シェイプ 中川	19:15~20:00 クイック シェイプ 中川	19:15~20:00 クイック シェイプ 中川	19:15~20:00 クイック シェイプ 中川	
21:00	20:25~21:15 中級 エアロ 西川	20:20~20:50 ポール & パラ ンストレ ーニング ★	21:00~21:30 初めて 平泳ぎ 中村	20:40~21:40 ジャズ TAKACO	21:00~21:30 初めて 平泳ぎ 斉藤				20:15~21:15 ヨガ 中川	20:15~21:00 42式 太極拳 (有料) 大畑	20:30~21:30 スイム レッスン 上級 守田		20:15~21:15 ヨガ 中川	20:15~21:15 ヨガ 中川	20:15~21:15 ヨガ 中川	20:15~21:15 ヨガ 中川	20:15~21:15 ヨガ 中川	20:15~21:15 ヨガ 中川	20:15~21:15 ヨガ 中川	20:15~21:15 ヨガ 中川	20:15~21:15 ヨガ 中川	20:15~21:15 ヨガ 中川	20:15~21:15 ヨガ 中川	20:15~21:15 ヨガ 中川	20:15~21:15 ヨガ 中川	20:15~21:15 ヨガ 中川	20:15~21:15 ヨガ 中川	20:15~21:15 ヨガ 中川	20:15~21:15 ヨガ 中川
22:00	21:25~22:05 ソフト ピラティ ス 西川			21:00~21:30 初めて 平泳ぎ 中村	21:00~21:30 初めて 平泳ぎ 斉藤				21:15~22:15 New Dance mi2	21:00~21:30 格闘技 エクササイズ 橋本	21:00~21:30 スイム 初心者 坂本		21:15~22:15 New Dance mi2	21:15~22:15 New Dance mi2	21:15~22:15 New Dance mi2	21:15~22:15 New Dance mi2	21:15~22:15 New Dance mi2	21:15~22:15 New Dance mi2	21:15~22:15 New Dance mi2	21:15~22:15 New Dance mi2	21:15~22:15 New Dance mi2	21:15~22:15 New Dance mi2	21:15~22:15 New Dance mi2	21:15~22:15 New Dance mi2	21:15~22:15 New Dance mi2	21:15~22:15 New Dance mi2	21:15~22:15 New Dance mi2	21:15~22:15 New Dance mi2	

※ 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きますよう、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7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。