

# レッスンプログラム 【2017年 4月～】

|       | 月                                       |   |  | 火                                 |  |                                     | 水   |                                      |                             | 木                             |                                      |                                    | 金                                    |  |                                     | 土                                       |                                     |                             | 日                                 |                                       |               |
|-------|---|---|--|-----------------------------------|--|-------------------------------------|---|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|--|-------------------------------------|---|-------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|---------------|
|       | スタジオ                                    | レッスン<br>プール                                 | フィットネス<br>プール                              | スタジオ                              | レッスン<br>プール                                  | フィットネス<br>プール                       | スタジオ  | レッスン<br>プール                          | フィットネス<br>プール               | スタジオ                          | レッスン<br>プール                          | フィットネス<br>プール                      | スタジオ                                 | レッスン<br>プール                                | フィットネス<br>プール                       | スタジオ                                    | レッスン<br>プール                         | フィットネス<br>プール               | スタジオ                              | レッスン<br>プール                           | フィットネス<br>プール |
|       |   | 25m   | 20m  |                                   | 25m  | 20m                                 |   | 25m                                  | 20m                         |                               | 25m                                  | 20m                                |                                      | 25m  | 20m                                 |   | 25m                                 | 20m                         |                                   | 25m                                   | 20m           |
| 10:00 |   |   |  |                                   |  |                                     |   |                                      |                             |                               |                                      |                                    |                                      |  |                                     |   |                                     |                             |                                   |                                       |               |
|       | 10:10~10:25<br>ストレッチ<br>ヤマダ             |   |  | 10:10~10:25<br>ストレッチ<br>ヤマダ       |  |                                     |   |                                      |                             |                               |                                      |                                    |                                      |  |                                     |   |                                     |                             |                                   |                                       |               |
|       | 10:30~11:20<br>レギュラー<br>(中～上級)<br>松本    | 10:30~11:30<br>★ジュニア<br>スクール<br>レッスン        | 10:15~11:15<br>ウォーキング<br>&<br>エクササイズ<br>杉崎 | 10:30~11:15<br>ピギナー<br>(初級)<br>栗原 | 10:30~11:30<br>スイムレッスン<br>上級・マターズ<br>野田・東條   | ↑<br>25m7コース<br>目でキッズ<br>クラス実施<br>↓ | 10:15~11:30<br>ソフトヨガ<br>笹島                  | 10:15~11:15<br>★ジュニア<br>スクール<br>レッスン | 10:30~11:30<br>ウォーキング<br>野田 | 10:30~11:00<br>ピギナー(初級)<br>大沢 | 10:30~11:30<br>★ジュニア<br>スクール<br>レッスン | 10:30~11:30<br>アクア<br>エクササイズ<br>新井 | 10:30~11:30<br>ラテン<br>エアロ<br>宮島      | 10:30~11:30<br>スイムレッスン<br>上級・マターズ<br>野田・東條 | ↑<br>25m7コース<br>目でキッズ<br>クラス実施<br>↓ | 10:15~11:15<br>ZUMBA<br>オルティ            | 10:30~12:30<br>ジュニア<br>スクール<br>レッスン | 10:30~11:30<br>アクアピクス<br>新井 | 10:30~11:15<br>ピギナー<br>(初級)<br>浅野 | 10:30~11:30<br>スイムレッスン<br>マスターズ<br>坂本 |               |
| 11:00 |   |   |  |                                   |  |                                     |   |                                      |                             |                               |                                      |                                    |                                      |  |                                     |   |                                     |                             |                                   |                                       |               |
|       | 11:30~12:30<br>フラダンス<br>michi           |   | 11:30~12:00<br>スイム初心者<br>坂本                | 11:30~12:30<br>スパイラル<br>栗原        | 11:30~12:30<br>スイムレッスン<br>初・中級<br>秋山ゆ・斉藤     |                                     | 11:45~12:45<br>ファット<br>バーナー<br>(脂肪燃焼)<br>宮島 |                                      |                             |                               |                                      |                                    | 11:10~12:10<br>レギュラー<br>(中～上級)<br>大沢 |  |                                     | 11:30~12:30<br>スイムレッスン<br>初・中級<br>斉藤・堀切 |                                     |                             | 11:30~12:15<br>ステップ<br>浅野         | 11:30~12:30<br>スイムレッスン<br>中・上級<br>岡元  |               |
| 12:00 |   |   |  |                                   |  |                                     |   |                                      |                             |                               |                                      |                                    |                                      |  |                                     |   |                                     |                             |                                   |                                       |               |
|       | 12:45~13:45<br>オリジナルエアロ<br>(中～上級)<br>相沢 |   |  | 12:45~13:45<br>ヨガ<br>長島           |  |                                     |   |                                      |                             |                               |                                      |                                    |                                      |  |                                     |   |                                     |                             |                                   |                                       |               |
|       |   |   |  |                                   |  |                                     |   |                                      |                             |                               |                                      |                                    |                                      |  |                                     |   |                                     |                             |                                   |                                       |               |
|       |   |   |  |                                   |  |                                     |   |                                      |                             |                               |                                      |                                    |                                      |  |                                     |   |                                     |                             |                                   |                                       |               |
| 13:00 |   |   |  |                                   |  |                                     |   |                                      |                             |                               |                                      |                                    |                                      |  |                                     |   |                                     |                             |                                   |                                       |               |
|       | 14:00~14:30<br>初めてクロール<br>坂本            |   |  | 14:00~14:30<br>初めてバタフライ<br>坂本     |  |                                     |   |                                      |                             |                               |                                      |                                    |                                      |  |                                     |   |                                     |                             |                                   |                                       |               |
|       | 14:15~15:00<br>楽々健康体操<br>ジムスタッフ         | 14:30~15:30<br>スイムレッスン<br>初・中・上級<br>岸・坂本・堀切 |  | 14:15~15:15<br>ピラティス<br>長島        | 14:30~15:30<br>スイムレッスン<br>初・中・上級<br>斉藤・堀切・坂本 |                                     | 14:10~15:10<br>美body<br>スリム<br>オルティ         |                                      |                             |                               |                                      |                                    |                                      |  |                                     |   |                                     |                             |                                   |                                       |               |
| 14:00 |   |   |  |                                   |  |                                     |   |                                      |                             |                               |                                      |                                    |                                      |  |                                     |   |                                     |                             |                                   |                                       |               |
|       | 14:30~15:30<br>岸・坂本・堀切                  |   |  | 14:30~15:30<br>岸・坂本・堀切            |  |                                     |   |                                      |                             |                               |                                      |                                    |                                      |  |                                     |   |                                     |                             |                                   |                                       |               |
|       |   |   |  |                                   |  |                                     |   |                                      |                             |                               |                                      |                                    |                                      |  |                                     |   |                                     |                             |                                   |                                       |               |
|       |   |   |  |                                   |  |                                     |   |                                      |                             |                               |                                      |                                    |                                      |  |                                     |   |                                     |                             |                                   |                                       |               |
| 15:00 |   |   |  |                                   |  |                                     |   |                                      |                             |                               |                                      |                                    |                                      |  |                                     |   |                                     |                             |                                   |                                       |               |
|       | 15:15~16:15<br>けいらくピクス<br>大川原           |   |  | 15:30~16:15<br>ステップ<br>栗原         |  |                                     | 15:20~16:05<br>ピギナー<br>(初級)<br>西川           |                                      |                             |                               |                                      |                                    |                                      |  |                                     |   |                                     |                             |                                   |                                       |               |
| 16:00 |   |   |  |                                   |  |                                     |   |                                      |                             |                               |                                      |                                    |                                      |  |                                     |   |                                     |                             |                                   |                                       |               |
|       | 16:30~17:30<br>ゆらりヨガ<br>石田              | 15:30~21:00<br>ジュニア<br>スクール<br>レッスン         |  | 16:30~17:30<br>ヨガ<br>宮島           | 15:30~21:00<br>ジュニア<br>スクール<br>レッスン          |                                     | 16:15~17:15<br>シェイプヨガ<br>オルティ               |                                      |                             |                               |                                      |                                    |                                      |  |                                     |   |                                     |                             |                                   |                                       |               |
| 17:00 |   |   |  |                                   |  |                                     |   |                                      |                             |                               |                                      |                                    |                                      |  |                                     |   |                                     |                             |                                   |                                       |               |
|       |   |   |  |                                   |  |                                     |   |                                      |                             |                               |                                      |                                    |                                      |  |                                     |   |                                     |                             |                                   |                                       |               |
|       |   |   |  |                                   |  |                                     |   |                                      |                             |                               |                                      |                                    |                                      |  |                                     |   |                                     |                             |                                   |                                       |               |
| 18:00 |   |   |  |                                   |  |                                     |   |                                      |                             |                               |                                      |                                    |                                      |  |                                     |   |                                     |                             |                                   |                                       |               |
|       |   |   |  |                                   |  |                                     |   |                                      |                             |                               |                                      |                                    |                                      |  |                                     |   |                                     |                             |                                   |                                       |               |
|       |   |   |  |                                   |  |                                     |   |                                      |                             |                               |                                      |                                    |                                      |  |                                     |   |                                     |                             |                                   |                                       |               |
| 19:00 |   |   |  |                                   |  |                                     |   |                                      |                             |                               |                                      |                                    |                                      |  |                                     |   |                                     |                             |                                   |                                       |               |
|       | 19:15~20:15<br>ヨガ<br>笹島                 |   | 18:45~19:30<br>ふみふみADW<br>岸                | 19:15~20:15<br>ヨガ<br>笹島           |  |                                     | 19:30~20:30<br>ヘルピック<br>ストレッチ<br>岡          |                                      |                             |                               |                                      |                                    |                                      |  |                                     |   |                                     |                             |                                   |                                       |               |
| 20:00 |   |   |  |                                   |  |                                     |   |                                      |                             |                               |                                      |                                    |                                      |  |                                     |   |                                     |                             |                                   |                                       |               |
|       |   |   |  |                                   |  |                                     |   |                                      |                             |                               |                                      |                                    |                                      |  |                                     |   |                                     |                             |                                   |                                       |               |
|       |   |   |  |                                   |  |                                     |   |                                      |                             |                               |                                      |                                    |                                      |  |                                     |   |                                     |                             |                                   |                                       |               |
| 21:00 |   |   |  |                                   |  |                                     |   |                                      |                             |                               |                                      |                                    |                                      |  |                                     |   |                                     |                             |                                   |                                       |               |
|       | 21:00~21:45<br>アロマストレッチ<br>ヤマダ(有料)      | 21:00~21:30<br>初めて背泳ぎ<br>音藤                 |  | 21:00~21:30<br>初めて平泳ぎ<br>堀切       |  |                                     | 20:45~21:15<br>格闘技<br>エクササイズ<br>橋本          | 21:00~21:30<br>スイム初心者<br>坂本          |                             |                               |                                      |                                    |                                      |  |                                     |   |                                     |                             |                                   |                                       |               |
| 22:00 |   |   |  |                                   |  |                                     |   |                                      |                             |                               |                                      |                                    |                                      |  |                                     |   |                                     |                             |                                   |                                       |               |
|       |   |   |  |                                   |  |                                     |   |                                      |                             |                               |                                      |                                    |                                      |  |                                     |   |                                     |                             |                                   |                                       |               |
|       |   |   |  |                                   |  |                                     |   |                                      |                             |                               |                                      |                                    |                                      |  |                                     |   |                                     |                             |                                   |                                       |               |

※ 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来館いただきますよう、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 1～3コース利用可能です。  
 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  
 ★印の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。

太枠は変更があったプログラムです。  
 ・インストラクターの変更  
 ・内容や時間の変更  
 ・新規のプログラム  
 等  
 ※スタジオの空き時間にはショートプログラム等の臨時レッスンが開催される場合があります。別紙にてご確認ください。スタッフまでお問合せください。