

レッスンプログラム【2017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 ミキタツ				10:10-10:25 ストレッチ ミキタツ	さわやか 体操			10:10-11:20 ソフトヨガ		10:15-11:15		10:10-10:25 ストレッチ ミキタツ	上尾市 委託事業	10:10-10:25 ストレッチ ミキタツ		10:15-11:15		10:30-11:30 ジュニア スクール レッスン		10:30-11:30 ジュニア スクール レッスン		10:30-11:30 ジュニア スクール レッスン		10:30-11:30 ジュニア スクール レッスン		10:30-11:30 ジュニア スクール レッスン	
12:00	10:30-11:20 中上級 エアロ	10:45-11:30 ピクナー (初級) SHOKO	10:30-11:30 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 スイムレッスン 上級・マキズ 野田・東條	25m7コース 目でキッ ズクラス実 施	11:30-12:30 ファット バーナー		11:30-12:30 ファット バーナー		11:30-12:30 中上級 エアロ	リフティング	11:45-12:45 ジャズ		11:30-12:30 スイムレッスン 初・中級		11:30-12:30 スイムレッスン 初・中級		11:30-12:30 スイムレッスン 初・中級		11:30-12:30 スイムレッスン 初・中級		11:30-12:30 スイムレッスン 初・中級		11:30-12:30 スイムレッスン 初・中級	
13:00	11:30-12:30 フラダンス		11:30-12:00 スイム初心者 坂本		11:30-12:30 コリオ スパイラル		11:30-12:30 スイムレッスン 初・中級 秋山ゆ・堀切		12:40-13:30 中上級 エアロ		12:40-13:30 中上級 エアロ		12:45-13:45 オリジナルエアロ (中～上級)	加藤	12:45-13:45 みんなて蒔トレ 加藤	←1月から 開始	12:45-13:45 みんなて蒔トレ 加藤	←1月から 開始	12:45-13:45 みんなて蒔トレ 加藤	←1月から 開始	12:45-13:45 みんなて蒔トレ 加藤	←1月から 開始	12:45-13:45 みんなて蒔トレ 加藤	←1月から 開始	12:45-13:45 みんなて蒔トレ 加藤	←1月から 開始	12:45-13:45 みんなて蒔トレ 加藤	←1月から 開始
14:00	12:45-13:45 オリジナルエアロ (中～上級)				12:45-13:45 フローヨガ			13:15-14:15 アクア エクササイズ 大久保	13:30-14:15 初級エアロ		13:30-14:15 初級エアロ		13:30-14:15 初級エアロ		13:30-14:15 初級エアロ		13:30-14:15 初級エアロ		13:30-14:15 初級エアロ		13:30-14:15 初級エアロ		13:30-14:15 初級エアロ		13:30-14:15 初級エアロ		13:30-14:15 初級エアロ	
15:00	13:55-14:25 健康体操 ジムスタッフ	14:00-14:30 初クロール 坂本			14:15-15:15 ピラティス		14:30-15:30 スイムレッスン 初・中・上級 岸・坂本・守田		14:45-15:30 美body スリム オルティ		14:45-15:30 美body スリム オルティ		14:30-14:40 フィットネス サルサ	小高	14:00-14:30 初めて平泳ぎ 坂本		14:30-15:30 スイムレッスン 初・中・上級 堀切・守田・岸		14:30-15:30 スイムレッスン 初・中・上級 堀切・守田・岸		14:30-15:30 スイムレッスン 初・中・上級 堀切・守田・岸		14:30-15:30 スイムレッスン 初・中・上級 堀切・守田・岸		14:30-15:30 スイムレッスン 初・中・上級 堀切・守田・岸		14:30-15:30 スイムレッスン 初・中・上級 堀切・守田・岸	
16:00	14:35-15:20 中級エアロ	14:30-15:30 スイムレッスン 初・中・上級 岸・坂本・守田			15:10-16:00 初級エアロ				15:40-16:25 初級 エアロ 西川		15:40-16:25 初級 エアロ 西川		14:00-14:30 初クロール 坂本		14:00-14:30 初クロール 坂本		14:00-14:30 初クロール 坂本		14:00-14:30 初クロール 坂本		14:00-14:30 初クロール 坂本		14:00-14:30 初クロール 坂本		14:00-14:30 初クロール 坂本		14:00-14:30 初クロール 坂本	
17:00	15:30-16:15 ステップ	15:40-16:40 けいらく ピクス ※1月から 開始 大川原			16:30-17:30 ステップ	谷川			16:35-17:20 シェイプヨガ		16:35-17:20 シェイプヨガ		15:30-16:15 ステップ		15:30-16:15 ステップ		15:30-16:15 ステップ		15:30-16:15 ステップ		15:30-16:15 ステップ		15:30-16:15 ステップ		15:30-16:15 ステップ		15:30-16:15 ステップ	
18:00	16:30-17:30 ゆらりヨガ				17:00-18:00 ヨガ				17:30-18:30 パレエ (ジュニア) 斉藤(望)		17:30-18:30 パレエ (ジュニア) 斉藤(望)		16:30-17:30 ゆらりヨガ		16:30-17:30 ゆらりヨガ		16:30-17:30 ゆらりヨガ		16:30-17:30 ゆらりヨガ		16:30-17:30 ゆらりヨガ		16:30-17:30 ゆらりヨガ		16:30-17:30 ゆらりヨガ		16:30-17:30 ゆらりヨガ	
19:00	17:00-18:00 ジュニア スクール レッスン				18:45-19:30 ふみふみADV				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		18:45-19:30 ふみふみADV		18:45-19:30 ふみふみADV		18:45-19:30 ふみふみADV		18:45-19:30 ふみふみADV		18:45-19:30 ふみふみADV		18:45-19:30 ふみふみADV		18:45-19:30 ふみふみADV		18:45-19:30 ふみふみADV	
20:00	19:15-20:15 ヨガ				19:30-20:15 ヒップホップ	初級 エアロ SHOKO			19:45-20:30 ソフトヨガ		19:45-20:30 ソフトヨガ		19:15-20:15 ヨガ		19:15-20:15 ヨガ		19:15-20:15 ヨガ		19:15-20:15 ヨガ		19:15-20:15 ヨガ		19:15-20:15 ヨガ		19:15-20:15 ヨガ		19:15-20:15 ヨガ	
21:00	20:25-21:15 中級エアロ				20:25-21:25 ジャズ	久安			20:45-21:15 格闘技 エクササイズ 橋本		20:45-21:15 格闘技 エクササイズ 橋本		20:25-21:15 中級エアロ		20:25-21:15 中級エアロ		20:25-21:15 中級エアロ		20:25-21:15 中級エアロ		20:25-21:15 中級エアロ		20:25-21:15 中級エアロ		20:25-21:15 中級エアロ		20:25-21:15 中級エアロ	
22:00	21:25-22:05 ソフトピラティス				21:00-21:30 初めて平泳ぎ 中村				21:25-22:10 アロマストレッチ (有料) ジムスタッフ		21:25-22:10 アロマストレッチ (有料) ジムスタッフ		21:25-22:05 ソフトピラティス		21:25-22:05 ソフトピラティス		21:25-22:05 ソフトピラティス		21:25-22:05 ソフトピラティス		21:25-22:05 ソフトピラティス		21:25-22:05 ソフトピラティス		21:25-22:05 ソフトピラティス		21:25-22:05 ソフトピラティス	

※ 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)

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。別紙にて確認いただくか、スタッフまでお問合せください。