

レッスンプログラム(2025年 12月～)

月				火				水				木				金				土					
	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	
11:00	10:30-11:15 中上級 エアロ MIKI	10:30-11:15 リフティング フェイスヨガ 笹島	10:30-11:30 マスターズ 小倉	10:15-11:15 ウォーキング & エクササイズ 杉崎	10:30-11:15 SALSATION® (サルセーション)		10:30-11:30 25mプール 1コース目で ベビー 7コース目で キッズクラス 実施		10:30-11:15 初級 エアロ 樋口	10:45-11:15 ストレッチボール ジムスタッフ	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	10:45-11:15 ストレッチボール ジムスタッフ	ジュニア スクール レッスン	アクア エクササイズ 新井(け)	10:30-11:15 骨盤 コンディショニング 小高		10:30-11:30 25mプール 1コース目 でベビー 7コース目 でキッズク ラス実施	10:30-11:30 スイムレッスン 上級・マターズ 小倉・東様	10:30-11:15 ZUMBA みっこ	11:00-12:00 空手	10:30-12:30 初中級 エアロ 西川	10:30-11:30 アクアピクス 岡田	
12:00	11:30-12:15 コンディ ショニング 相沢		12:00-13:00 初めて 4種目 中村	11:30-12:00 スイム初心者 押見	11:30-12:15 ピラティス 皆川				11:30-12:15 ポルドブラ 皆川	12:06-12:35 足腰健康体操 小高			11:30-12:15 中上級 エアロ 大沢	11:30-12:15 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		11:30-12:15 ラテン エアロ 宮島	11:30-12:00 足腰健康体操 小高			11:30-12:30 初中級 エアロ 西川	11:30-12:00 エクササイズ 佐藤(真)	11:30-12:30 ジュニア スクール レッスン		
13:00	12:30-13:15 フラダンス michi	12:30-13:15 ヨガ 浅野			12:30-13:15 ジャズ HIPHOP 明佳				12:30-13:15 中上級 エアロ 西川	12:45-13:15 ひめトレ 小高		12:30-12:55 初めて背泳ぎ 小倉	12:30-13:15 初心者 エアロ SHOKO				12:30-13:15 ヨガ 宮島		12:30-13:15 初・中級 山岸・堀切	12:25-13:10 骨盤 コンディショニング 佐藤(み)		13:00-14:00 スイム初心者 斉藤			
14:00	13:30-14:15 体幹& ストレッチボール ジムスタッフ		14:00-14:25 初クロール 山岸		13:25-14:10 太極拳 鈴木			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 小高			14:00-14:25 初めて平泳ぎ 小倉	13:30-14:15 ヨガ 大川原				13:30-14:15 バレエ ストレッチ 齋藤	13:30-14:15 コンディ ショニング 大沢	14:00-14:25 初バタフライ 橋村	13:45-14:15 アクアピクス MIKI	13:20-14:05 中上級 エアロ 宮野		14:00-14:25 初バタフライ 橋村	14:00-14:25 初バタフライ 橋村	
15:00	14:30-15:15 上級 エアロ 宮野		14:30-15:25 スイムレッスン 初・中・上級 齋谷・橋井・小倉		14:20-15:05 ヨガ 宮島		14:30-15:25 スイムレッスン 初・中・上級 齋谷・堀切・岸		14:30-15:15 ソフトヨガ 笹島	14:30-15:15 美body スリム みっこ			14:30-15:15 けいらく ピクス 大川原	14:30-15:15 太極拳 太畑	14:30-15:25 スイムレッスン 初・中・上級 齊藤・橋村・押見		14:30-15:15 初級 エアロ MIKI		14:30-15:25 スイムレッスン 初・中・上級 橋村・岸・堀切		14:20-15:05 初中級 ステップ 岡村		14:20-15:05 スイマーズ ※申込みが 必要です		
16:00	15:30-16:15 初級 エアロ 宮野	15:30-16:15 お腹引き締め インナー トレーニング 笹島			15:15-16:00 初級 エアロ 谷川	15:15-16:00 コンディ ショニング 大沢			15:30-16:15 初級 エアロ 宮島	15:30-16:15 ストレッチ ボール 中川			15:30-16:15 初級 エアロ 浅野	15:15-16:00 太極拳 (有料) 太畑			15:30-16:15 ピラティス 栗原	15:30-16:15 フレイル 予防 本郷			15:15-16:00 中級 エアロ 岡村		16:15-17:00 白水 空手道 教室 (子供)	15:30-20:00 ジュニア スクール レッスン	
17:00	16:30-17:15 骨盤 コンディショニング 小高		15:30-20:15 ジュニア スクール レッスン ※選手コー スの時間 を含む		16:15-17:00 キック ボクササイズ MIKI		15:30-20:15 ジュニア スクール レッスン ※選手コー スの時間 を含む		16:30-17:15 ヨガ 笹島		14:30-20:15 ジュニア スクール レッスン ※選手コー スの時間 を含む		16:30-17:15 ヨガ 浅野		15:30-20:15 ジュニア スクール レッスン ※選手コー スの時間 を含む		16:30-17:15 SALSATION® (サルセーション) 樋口	16:30-17:00 ストレッチボール 水澤			16:30-17:30 白水 空手道 教室 (子供)	16:30-17:30 ヨガ 岡村		15:30-20:00 ジュニア スクール レッスン	
18:00			15:30-20:15 ジュニア スクール レッスン ※選手コー スの時間 を含む		17:30-18:30 HIPHOP キッズ (高学年) TAKACO		15:30-20:15 ジュニア スクール レッスン ※選手コー スの時間 を含む				14:30-20:15 ジュニア スクール レッスン ※選手コー スの時間 を含む				15:30-20:15 ジュニア スクール レッスン ※選手コー スの時間 を含む						17:45-18:45 HIPHOP ジュニア キッズ TAKACO		15:30-20:00 ジュニア スクール レッスン		
19:00																19:00-20:00 腰痛 新井(け)						19:00-19:45 ストレッチ& ダンスステップ TAKACO			
20:00	19:30-20:15 ヨガ 笹島	19:30-20:15 SALSATION® (サルセーション) 樋口			19:30-20:15 初心者 エアロ SHOKO	19:30-20:15 HIPHOP TAKACO		19:45-20:30 アクア コンディ ショニング 杉崎	19:30-20:15 ヨガ 浅野				19:30-20:15 クイック シェイプ 中川				19:30-20:15 パレトン 小島	19:30-20:15 下半身 トレーニング 笹島					19:30-20:15 スイムレッスン 中上級 橋村	19:30-20:15 マスターズ 山岸	
21:00	20:30-21:15 初級 エアロ 西川		20:15-21:15 初めて 4種目 中村		20:30-21:15 ジャズ TAKACO		20:15-21:15 マスターズ 岸	20:45-21:15 スイム初心者 橋井	20:30-21:15 ピラティス 西川		20:15-21:15 スイム上級 マスターズ 堀切		20:30-21:15 ダンス 入門 mi2		20:15-21:15 スイムレッスン 初・中・上級 岸・齋谷・中村		20:30-21:15 New Dance mi2	20:25-21:10 姿勢矯正 エクササイズ 小島		20:15-21:15 マスターズ 橋村	20:15-21:15 初・中級 山岸				
22:00																									

※ジュニアスクール中の25mプール利用可能コースは次の  
15:30～16:30→月～金3～5コース利用可能。土曜日は利  
※水曜日は14:30～ジュニアスクールを行います。  
※左記時間以外にも次のレッスンが行われています。  
ベビークラス(25mプール1・2コース目)  
キッズクラス(25mプール7コース目)  
火・金 10:30～11:30 土10:10～11:10、11:10～12:10

※ 本枠は変更があったプログラムです。(担当や時間の変更、新規プログラム等)

※ Aスタジオの定員…ダンス系やエアロ系は26名、コンディショニング系は34名。 Bスタジオの定員…4名～8名(レッスン内容によります)

※ 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。

※ 祝祭日はスタジオレッスン変更。プールレッスンは休講です。

※ 毎月29日はプールレッスンが全て休講になります。

※ 毎週日曜日は休館日になります。

※ジュニアスクール中の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。土曜日は利用不可。  
※水曜日は14:30～ジュニアスクールを行います。  
16:30～20:15 →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。  
ベビークラス(25mプール1・2コース目)  
キッズクラス(25mプール7コース目)  
火・金 10:30～11:30 土10:10～11:10、11:10～12:10