

時間	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート
9:00																		
9:30	リフレッシュストレッチ30 9:15~9:45 渡邊暁人 定員30名																	
10:00																		
10:30	ピラティス60 10:00~11:00 hiro 定員30名	らくらくウォーキング 10:00~10:30 山田雄太郎		エアロ&コンディショニング60 9:45~10:45 宮野朋子	はじめてクロール 9:40~10:10 鈴木知也		リラクゼーションヨガ60 9:45~10:45 富永正子 定員30名	はじめて平泳ぎ 10:00~10:30 鈴木知也		ステップ&コンディショニング45 10:00~10:45 横嶋初江 整理券20名	内容変更 はじめて青泳ぎ 10:00~10:30 石川馨							
11:00																		
11:30	エアロ&コンディショニング60 11:15~12:15 hiro	スイミングスクール ベビー 11:10~11:55		骨盤エクササイズ45 11:00~11:45 榎本早苗 定員30名	青泳ぎ 11:15~11:45 石川馨		ステップ初級45 11:15~12:00 山口由美子 整理券20名	スイミングスクール ベビー 11:10~11:55		エアロ&コンディショニング60 11:00~12:00 横嶋初江	オリジナルアクア45 11:05~11:50 柳田志津							
12:00																		
12:30																		
13:00	かんたんプトレ60 12:30~13:30 渡邊暁人 整理券18名	スイム500 13:00~13:30 山田雄太郎	2コース使用	ZUMBA60 12:00~13:00 MINA	バタフライ 12:00~12:30 上村亜紀		エアロ初級45 12:15~13:00 山口由美子	はじめてバタフライ 12:15~12:45 鈴木知也		フラダンス60 12:15~13:15 山口道子	はじめて平泳ぎ 12:00~12:30 上村亜紀							
13:30																		
14:00																		
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30	キッズスクール ジュニアHIPHOP 17:00~18:00	キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00		リラクゼーション ヨガ60 13:15~14:15 山口由美子 定員30名	スイミングスクール 成人 13:45~14:45		太極拳60 13:15~14:15 飯田雅絵	スイミングスクール 成人 13:45~14:45		リラクゼーション ヨガ60 13:30~14:30 塚田紀代美 定員30名	スイミングスクール 成人 13:45~14:45							
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30																		
20:00	エアロ中級60 19:30~20:30 伊藤絹子	スイムトレーニング45 20:00~20:45 神山立哉	2コース使用	骨盤エクササイズ45 19:45~20:30 Nao 定員30名	はじめて平泳ぎ 20:00~20:30 神山立哉		ZUMBA60 20:00~21:00 MINA	スイムトレーニング45 20:00~20:45 山田雄太郎	2コース使用	エアロ&コンディショニング60 19:30~20:30 田中有紀	アクアフレッシュ30 20:00~20:30 上村亜紀							
20:30																		
21:00	青竹体操45 20:45~21:30 伊藤絹子			ラテンダンス45 20:45~21:30 Nao	はじめてクロール 20:45~21:15 山田雄太郎		エアロ&コンディショニング60 21:15~22:15 塚田紀代美 定員30名			LES MILLS ボディパンプ45 20:45~21:30 古屋浩司 整理券18名	はじめてバタフライ 20:45~21:15 鈴木知也							
21:30																		
22:00																		
22:30																		
23:00																		

テッククラスからご参加下さい。3週目から60分クラスになります。

簡単なストレッチから始めていきますので初めての方でも参加頂けます！  
英文表紙でも

**プールレッスンコース利用について**  
プールレッスンのコース使用数を下記の通りとさせていただきます。  
泳法レッスン ⇒16名以上の場合2コース使用  
(はじめての〇〇・泳法クリニックなど)  
アクア系レッスン ⇒8名以上の場合2コース使用  
(ウォーキング・マーシャルアクアなど)  
皆様が快適にご利用いただけますようご理解・ご協力の程、お願い申し上げます。

クラスは初めての方や体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。  
★スケジュールは変更になる場合もございますので予めご了承ください。  
※レッスンで使用する備品には限りがございますので定員制や整理券制を設けさせて頂くレッスンがございます。  
☆整理券はレッスンの30分前よりジムカウンターで配布致します。