

9:00	火曜日			水曜日			木曜日			9:00	金曜日			土曜日			日曜日			9:00
	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	
	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	
9:30	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		ピラティス60 10:00~11:00 hiro 定員30名		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												
10:30					アクアフレッシュ30 10:25~10:55 上村亜紀															
11:00				骨盤エクササイズ45 11:00~11:45 榎本早苗 定員30名																
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 ヘビー 11:10~11:55			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 ヘビー 11:10~11:55												
12:00																				
12:30		マーシャルアクア30 12:15~12:45 上村亜紀		ZUMBA60 12:00~13:00 MINA	バタフライ 12:00~12:30 上村亜紀															
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				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												
13:30				リラクゼーション ヨガ60 13:15~14:15 山口由美子 定員30名				らくらくウォーキング 13:00~13:30 加瀬祐子												
14:00					スイミングスクール 成人 13:45~14:45															
14:30		ブライハート レッスン(有料) 14:15~14:45																		
15:00																				
15:30		キッズスイミング スクール 幼児 15:00~16:00			キッズスイミング スクール 幼児 15:00~16:00															
16:00		キッズスイミング スクール 幼児・小学 16:00~17:00			キッズスイミング スクール 幼児・小学 16:00~17:00															
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		キッズスクール ジュニア空手 17:00~18:00	キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00		キッズスクール チア 幼児・小学 16:30~17:30	キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00												
18:00							キッズスクール チア 小学・中学 17:30~18:30	キッズスイミング スクール 小学・中学 17:00~18:00												
18:30	キッズスクール ジュニアHIPHOP 18:00~19:00	キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00~19:00		キッズスクール ジュニア空手 18:00~19:00	キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00~19:00		キッズスクール チア 中級 18:30~19:40	キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00~19:00												
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															
20:30							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											
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															
21:30																				
22:00				LES MILLS ボディパンプ45 21:45~22:30 増田明則 整理券18名			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													
22:30																				
23:00																				
	チェックアウト	23:30		チェックアウト	23:30		チェックアウト	23:30		チェックアウト	23:30		チェックアウト	23:30		チェックアウト	23:30		チェックアウト	23:30

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！
異文化交流でも

レッスン担当者は館内掲示にてご案内いたします。

レッスン担当者は館内掲示にてご案内いたします。

2日 平泳ぎキック
9日 平泳ぎストローク
16日 クロールキック
23日 クロールストローク

担当者変更
エアロ初級45
11:00~11:45
おおわだ
インストラクター

担当者変更
ステップ初級45
12:00~12:45
おおわだ
インストラクター
定員20名

LES MILLS
ボディパンプ60
14:15~15:15
神山立哉
整理券18名

LES MILLS
ボディコンバット60
15:35~16:35
神山立哉

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。