

	月曜日				水曜日				木曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム キネシス	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム キネシス	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム キネシス	プール
9:00												
9:30												
10:00												
10:30												
11:00												
11:30												
12:00												
12:30												
13:00												
13:30												
14:00												
14:30												
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												
21:30												
22:00												
22:30												
23:00												

平日ご利用開始時間
プール・浴室 9:00~
ジムエリア 10:00~

クロール・背泳ぎを
中心とした優しい
クラスです。

65歳以上対象と
なります。

平日ご利用開始時間
プール・浴室 9:00~
ジムエリア 10:00~

ショートクラス
ストレッチボール

LES MILLS
整理券40名

LES MILLS
整理券1.4名

LES MILLS
整理券40名

LES MILLS
整理券40名

LES MILLS
整理券40名

LES MILLS
整理券13名

LES MILLS
整理券40名

LES MILLS
整理券40名

LES MILLS
整理券40名

LES MILLS
整理券1.4名

LES MILLS
整理券40名

LES MILLS
整理券40名

LES MILLS
整理券40名

LES MILLS
整理券1.4名

LES MILLS
整理券40名

LES MILLS
整理券40名

1日、22日(腰らく)
15日、29日(膝らく)

LES MILLS
整理券40名

LES MILLS
整理券1.4名

LES MILLS
整理券40名

LES MILLS
整理券40名

LES MILLS
整理券40名

LES MILLS
整理券1.4名

LES MILLS
整理券40名

LES MILLS
整理券40名

LES MILLS
整理券35名

LES MILLS
整理券1.4名

LES MILLS
整理券40名

LES MILLS
整理券40名

	金曜日				土曜日				日曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム キネシス	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム キネシス	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム キネシス	プール	
9:00	平日ご利用開始時間 プール・浴室 9:00~ ジムエリア 10:00~				土曜日 ご利用開始時間 館内全ての施設 10:00~				日曜日 ご利用開始時間 館内全ての施設 10:00~				9:00
9:30													9:30
10:00									45m開放 (ウォーキング専用) 9:00~10:00				10:00
10:30	LesMILLS ボディバランス 60 10:20~11:20 斉藤 創	ステップ初級45 10:30~11:15 黒川 麻子		アクアスクール 10:15~11:15 チャレンジ上級 森本 静穂	ストリートダンス 60 10:30~11:30 AI	チアダンス テクニククラス 10:15~11:30		45m開放 (ウォーキング専用) 10:00~11:00	ステップ上級 60 10:20~11:20 高橋 真理	リラクゼーションヨガ 60 10:20~11:20 金子 弥生		45m開放 (ウォーキング専用) 10:00~11:00 はじめて背泳ぎ 10:15~10:45 若井 美樹	10:30
11:00								はじめて水泳 11:00~11:30 白田 篤				アクアスクール 10:50~11:50 チャレンジ中級 プレオンスタッフ	11:00
11:30	骨盤エクササイズ45 11:40~12:25 高橋 躍	エアロ& コンディショニング45 11:35~12:20 林 靖子		スイムトレーニング30 11:30~12:00 森本 静穂	エアロ中級 60 11:50~12:50 北原 菜保子	タヒチアンダンス 60 11:45~12:45 菊地 博美		はじめてクロール 11:45~12:15 白田 篤	エアロ上級45 11:35~12:20 高橋 真理	ストリートダンス 60 11:40~12:40 石井 梓		オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島 美帆	11:30
12:00				パタフライ 12:10~12:40 森本 静穂				はじめて平泳ぎ 12:30~13:00 政清 拓夢					12:00
12:30	ズンバ 60 12:45~13:45 高橋 躍	リラクゼーションヨガ 60 12:40~13:40 井上 和代			エアロ初級45 13:10~13:55 十川 良子	LesMILLS ボディジャム 60 13:00~14:00 斉藤 創		はじめて水泳 12:30~13:00 政清 拓夢	からだケアストレッチ30 12:45~13:15 白田 篤	LesMILLS ボディコンバット 60 13:00~14:00 政清 拓夢		ミットサーキット 12:55~13:25 大島 美帆	12:30
13:00				オリジナルアクア45 13:30~14:15 芝田 良乃				らくらくウォーキング 13:15~13:45 黒川 麻子	~カキラ~ 60 13:30~14:30 間宮 友美	LesMILLS ボディコンバット 60 13:00~14:00 政清 拓夢		はじめてクロール 13:35~14:05 若井 美樹	13:00
13:30								アクアフレッシュ30 14:00~14:30 山崎 理恵					13:30
14:00	かんたんブチレ 60 14:00~15:00 黒川 麻子	エアロ中級 60 13:55~14:55 清水 リカ			avex Dance Master キッズ ベーシック 14:30~15:30	LesMILLS ボディコンバット45 14:20~15:05 政清 拓夢						平泳ぎ 14:15~14:45 森本 静穂	14:00
14:30				はじめて背泳ぎ 14:30~15:00 涌井 大輔									14:30
15:00	LesMILLS ボディジャム30 15:15~15:45 斉藤 創 (整理券40名)	バランスコーディネーション 15:10~15:55 清水 リカ		平泳ぎ 15:15~15:45 涌井 大輔		イージーシェイプ30 15:00~15:30 黒川 麻子 (整理券14名)						アクアスクール 15:00~16:00 チャレンジ上級 涌井 大輔	15:00
15:30													15:30
16:00				アクアスクール 16:00~17:00 チャレンジ中級 涌井 大輔	avex Dance Master ティーン 15:45~17:15	ルーシーダットン 60 15:45~16:45 林 靖子		はじめてパタフライ 16:00~16:30 政清 拓夢					16:00
16:30	チアダンス 初級 16:20~17:20							背泳ぎ 16:40~17:10 政清 拓夢				スィムトレーニング45 16:10~16:55 涌井 大輔	16:30
17:00				45m開放 17:00~18:00 (遊泳専用)									17:00
17:30	チアダンス 初中級 17:25~18:25				avex Dance Master ティーン ノービス 17:30~19:00	パワーヨガ 60 17:05~18:05 佐藤 奈々栄		アクアスクール 17:20~18:20 中級 嵯峨 基					17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00	チアダンス 中級 18:30~20:00					LesMILLS ボディステップ 60 18:25~19:25 斉藤 創 (整理券35名)							19:00
19:30		LesMILLS ボディコンバット45 19:30~20:15 政清 拓夢 (整理券40名)		スィム&ウォーク 19:15~19:45 涌井 大輔									19:30
20:00													20:00
20:30	エアロ中級 60 20:20~21:20 伊藤 絹子	LesMILLS ボディパンプ 60 20:30~21:30 木村 和弘 (整理券40名)		オリジナルアクア45 20:00~20:45 木村 佐都美									20:30
21:00													21:00
21:30	ストリートダンス 60 21:35~22:35 石井 梓	LesMILLS ボディアタック 60 21:45~22:45 山下 太一		アクアスクール 21:00~22:00 チャレンジ上級 プレオンスタッフ									21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													23:00

日曜のマシンジム・プールのご利用時間19:00まで、
最終チェックアウトは19:30までとなります。

フリースペースエリアプログラム

(ストレッチポール)

月曜日10:30~10:45
木曜日11:30~11:45

17:00~17:20
ゆっくり泳ぐ方

17:20~17:45
競技力upの為に泳ぐ方

【スタジオマナーアップにご協力願います!】

- レッスン参加希望の方はレッスン開始15分前からお並びいただけます。
- レッスン開始前にお並びの際、お荷物を置いての場所取りはご遠慮下さい。
- 整理券をお取りの際は1人1枚ご本人様の分のみとさせていただきます。
- レッスンの途中入退場はご遠慮願います。但し、途中で体調が悪くなったり怪我をされた場合は退出し、スタッフへお声がけください。※開始5分まで入場可
- ボディパンプご参加時は安全管理上、クラス中インストラクターの指示があるまではプレート等を片付けないようお願い致します。

初めての方でも安心してご利用いただける内容です。

整理券 名 定員制クラスとなります。(下記の定員人数をご参照下さい)

スタジオプログラム・・・レッスン開始30分前より整理券配布エリアにて配布。

プールプログラム・・・レッスン開始1時間前より監視台下にて配布。

※レッスンを途中退場しての整理券受取りはご遠慮下さい。

レッスン名 スクール・有料レッスン ※別途申込みが必要

レッスン名 前月からの変更箇所