

	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	平日ご利用開始時間 プール・浴室 9:00~ ジムエリア 10:00~				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~							
9:30					らくらくウォーキング 9:15~9:45 黒川 麻子				45m開放 (ウォーキング専用) 9:00~10:00 らくらくウォーキング 9:30~10:00 岩田 美穂							
10:00					アクアスクール 9:50~10:50 初級 森本 静穂											
10:30	エアロ& コンディショニング60 10:20~11:20 飯作 俊介	パワーヨガ 60 10:20~11:20 本橋 淳子	10:30~10:45	アクアスクール 9:50~10:50 初級 森本 静穂	ステップ中級45 10:20~11:05 高橋 真理	パワーヨガ 60 10:20~11:20 高木 ひろみ	オリジナルアクア45 10:20~11:05 遠藤 優子	ウォーク&ジョグ 11:15~11:45 遠藤 優子	バレエ 60 10:20~11:20 大橋 奈千世	リトモス 60 10:30~11:30 MAORI	11:30~11:45	はじめて水泳 10:15~10:45 森本 静穂				
11:00	ショートクラス ストレッチボール				スイムトレーニング30 10:55~11:25 森本 静穂					ショートクラス ストレッチボール						
11:30	エアロ上級 60 11:35~12:35 新垣 沙知子	LES MILLS ボディパンプ45 11:40~12:25 白田 篤 (整理券40名)	11:40~12:10 黒川 麻子 (整理券1.4名)	アクアスクール 11:30~12:30 中級 森本 静穂	ベリーダンス 60 11:25~12:25 アイシャ	リラクゼーションヨガ 60 11:35~12:35 高木 ひろみ	12月~1月 限定有料レッスン	飛び込み練習会 12:00~12:30 涌井 大輔	フラダンス 60 11:35~12:35 山口 道子	エアロ初級30 11:45~12:15 中島 舞	11:30~11:45	アクアスクール 11:00~12:00 初級 森本 静穂				
12:00									マスターズ強化練習会 初級クラス 12:15~13:00 森本 静穂							
12:30									アクアフレッシュ30 13:10~13:40 岩田 美穂							
13:00	ピラティス 60 12:55~13:55 Junko	LES MILLS ボディジャム 60 12:55~13:55 山崎 理恵 (整理券40名)	ウォーターサーキット 12:40~13:10 岩田 美穂 (整理券13名)	エアロ& コンディショニング60 12:45~13:45 飯山 大輔					アクアスクール 12:40~13:40 チャレンジ上級 涌井 大輔	かんたんプットレ45 12:50~13:35 斉藤 創	エアロ初級45 12:30~13:15 中島 舞	12月~1月 限定有料レッスン	プライベートレッスン 13:50~14:20 森本 静穂			
13:30					オリジナルアクア45 13:20~14:05 岡 幸子											
14:00					エアロ中級45 14:00~14:45 伊藤 絹子					アクアスクール 13:50~14:50 中級 森本 静穂	ボクシングヒート30 13:50~14:20 斉藤 創	ラテンダンス 60 13:30~14:30 Nao	プライベートレッスン 14:20~14:50 森本 静穂			
14:30	タヒチアンダンス 60 14:15~15:15 菊地 博美	リラクゼーションヨガ 60 14:15~15:15 Junko	平泳ぎ 14:15~14:45 森本 静穂					リトモス 60 14:05~15:05 ちず	はじめてバタフライ 15:00~15:30 森本 静穂	太極拳 60 14:45~15:45 羽吹 智子	からだケアストレッチ45 14:45~15:30 白田 篤	45m開放 15:00~16:00 (ウォーキング専用)				
15:00					背泳ぎ 15:00~15:30 涌井 大輔											
15:30	薬トレ30 15:30~16:00 斉藤 創	太極拳 60 15:35~16:35 増永 法義	プライベートレッスン 15:40~16:10 涌井 大輔	フラダンス 60 15:00~16:00 佐藤 一枝					11月~12月 限定有料レッスン	ワンポイントアドバイス 15:40~16:10 涌井 大輔						
16:00																
16:30	avex Dance Master キッズ スターター 16:20~17:20	3日、17日(腰らく) 10日(膝らく)								プライベートレッスン 16:20~16:50 涌井 大輔						
17:00																
17:30	avex Dance Master キッズ ベーシック 17:25~18:25									45m開放 17:00~18:00 (遊泳専用)	ダイビング開放 17:00~18:00					
18:00																
18:30									45m開放 18:00~19:00 (遊泳専用)							
19:00	avex Dance Master ティーン 18:30~20:00															
19:30					ターン練習会 20:35~21:05 嵯峨 基	エアロ初級45 19:15~20:00 新垣 沙知子	LES MILLS ボディパンプ45 19:20~20:05 白田 篤 (整理券40名)	はじめて背泳ぎ 19:30~20:00 森本 静穂	ステップ初級30 19:30~20:00 黒川 麻子	ボディジャム 60 19:15~20:15 山崎 理恵 (整理券40名)	12月~1月 限定有料レッスン	はじめてクロール 19:20~19:50 岩井 美樹				
20:00					はじめてクロール 19:55~20:25 嵯峨 基					オリジナルアクア45 20:10~20:55 小竹 淳子	ステップ中級 60 20:20~21:20 北原 菜保子	11月~12月 限定有料レッスン	アクアスクール 20:00~21:00 上級 嵯峨 基			
20:30	パワーヨガ 60 20:15~21:15 MISA	LES MILLS ボディパンプ 60 20:15~21:15 白田 篤 (整理券40名)	ワンポイントアドバイス 20:35~21:05 嵯峨 基	エアロ中級 60 20:15~21:15 新垣 沙知子	LES MILLS ボディアタック45 20:20~21:05 山下 太一					平泳ぎ&バタフライ 21:05~21:50 森本 静穂	ボディバランス 60 21:40~22:40 山崎 理恵	12月~1月 限定有料レッスン	スイムトレーニング45 21:10~21:55 嵯峨 基			
21:00					スイムトレーニング45 21:15~22:00 政清 拓夢	からだケアストレッチ45 21:30~22:15 白田 篤	LES MILLS GRIT ストレングス 21:20~21:50 (整理券35名)									
21:30	パレオン 60 21:30~22:30 佐原 卯沙美	LES MILLS ボディステップ45 (アスレティック) 21:30~22:15 斉藤 創 (整理券35名)					LES MILLS GRIT プライオ 22:15~22:45 (整理券35名)									
22:00																
22:30																
23:00																

	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 テクニッククラス 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 岩井 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 嵯峨 基	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	12月~1月 限定有料レッスン	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				飛込み練習会 12:10~12:40 森本 静穂				はじめて平泳ぎ 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			ミッドサーキット 12:55~13:25 大島 美帆	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	12月~1月 限定有料レッスン	ターン練習会 12:50~13:20 森本 静穂	エアロ初級45 13:10~13:55 十川 良子	ボディジャム 60 13:00~14:00 斉藤 創		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	GRIT ストレNGTHS 13:00~13:30 整理券35名	担当 TOMOYA	はじめてクロール 13:35~14:05 岩井 美樹	12:30
13:00				オリジナルアクア45 13:30~14:15 芝田 良乃				アクアフレッシュ30 14:00~14:30 山崎 理恵		GRIT カーディオ 13:45~14:15 整理券35名		ワンポイントアドバイス 14:15~14:45 森本 静穂	13:00
13:30				はじめて背泳ぎ 14:30~15:00 涌井 大輔	avex Dance Master キッズ ベーシック 14:30~15:30	ボディコンバット45 14:20~15:05 政清 拓夢		マスターズ強化練習会 中級クラス 14:45~15:45 涌井 大輔	ステップ初級45 14:45~15:30 余語 沙綾	ボディコンバット 60 14:30~15:30 政清 拓夢	11月~12月 限定有料レッスン	アクアスクール 15:00~16:00 チャレンジ上級 涌井 大輔	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		ワンポイントアドバイス 15:15~15:45 涌井 大輔		ルーシーダットン 60 15:45~16:45 林 靖子		ワンポイントアドバイス 16:00~16:30 政清 拓夢	エアロ中級45 15:45~16:30 余語 沙綾	ボディパン 60 15:50~16:50 白田 篤	12月~1月 限定有料レッスン	マスターズ強化練習会 上級クラス 16:10~17:10 嵯峨 政清	14:00
14:30				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	パワーヨガ 60 17:05~18:05 佐藤 奈々栄		背泳ぎ 16:40~17:10 政清 拓夢				25m フィンコース開放 17:15~18:00	14:30
15:00	LesMILLS ボディジャム30 15:15~15:45 斉藤 創	バランスコーディネーション 15:10~15:55 清水 リカ	11月~12月 限定有料レッスン	45m開放 17:00~18:00 (遊泳専用)	avex Dance Master ティーン ノービス 17:30~19:00	ボディステップ 60 18:25~19:25 斉藤 創		アクアスクール 17:20~18:20 中級 嵯峨 基	日曜日のマシンジム・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。				15:00
15:30	整理券40名			アクアスクール 18:25~19:25 上級 政清 拓夢				マスターズ 19:35~20:35 嵯峨 基					15:30
16:00				飛込み練習会 19:15~19:45 涌井 大輔									16:00
16:30	チアダンス 初級 16:20~17:20			オリジナルアクア45 20:00~20:45 木村 佐都美									16:30
17:00	チアダンス 初中級 17:25~18:25			アクアスクール 21:00~22:00 チャレンジ上級 塩澤 太貴									17:00
17:30	チアダンス 中級 18:30~20:00												17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30													19:30
20:00													20:00
20:30													20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													23:00

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

【年末年始のお知らせ】
 12月30日(日)~1月2日(水)は年末休館日とさせていただきます。
 12月29日(土)は短縮営業です。
 10時から18時までとなりますので
 ご注意くださいませ。
 ※マシンジム・プールのご利用は
 17時30分までとなります。

ストレNGTHS
水曜日21:20~21:50
プライオ
水曜日22:15~22:45

ストレNGTHS
日曜日13:00~13:30
カーディオ
日曜日13:45~14:15

LES MILLS GRITとは!?

30分間の高インターバルトレーニングです。
 ストレNGTHS・プライオ・カーディオの3種類があります。
 ストレNGTHSはパワー系・プライオは瞬発系・カーディオは心肺機能系
 それぞれ30分のスタジオプログラムになります。

17:15~17:35
ゆっくり泳ぐ方

17:35~18:00
競技力upの為に
泳ぐ方