

	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~				平日ご利用開始時間 プール・浴室 9:00~ ジムエリア 10:00~				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					65歳以上対象と なります。				45m開放 (ウォーキング専用) 9:00~10:00			
10:00									45m開放 (ウォーキング専用) 9:30~10:00 岩田/三井			
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	対象泳力 ・初級者 ・初中級者	アクアスクール 9:40~10:40 チャレンジ中級 花俣 国臣	ステップ中級 60 10:15~11:15 高橋 真理	パワーヨガ 60 10:20~11:20 高木 ひろみ	対象泳力 ・初中級者 ・中上級者	オリジナルアクア45 10:20~11:05 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	対象泳力 ・初級者	はじめて水泳 10:15~10:45 花俣 国臣
11:00									ウォーク&ジョグ 11:15~11:45 遠藤 優子			
11:30	エアロ上級 60 11:35~12:35 新垣 沙知子	ボディパンプ 60 11:35~12:35 関根 まあさ <small>LES MILLS</small> <small>整理券40名</small>	対象泳力 ・初中級者 ・中上級者	アクアスクール 11:30~12:30 中・上級 花俣 国臣	ベリーダンス 60 11:30~12:30 アイーシャ	リラクゼーションヨガ 60 11:35~12:35 高木 ひろみ	対象泳力 ・初中級者 ・中上級者	ウオーク&ジョグ 11:15~11:45 遠藤 優子	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	対象泳力 ・初級者	アクアスクール 11:00~12:00 初級 花俣 国臣
12:00									アクアスクール 12:00~13:00 中・上級 涌井 大輔			
12:30	ピラティス 60 12:55~13:55 Junko	ボディジャム 60 12:55~13:55 山崎 理恵 <small>LES MILLS</small> <small>整理券40名</small>	対象泳力 ・初中級者 ・中上級者	ウォーターサーキット 12:40~13:10 岩田 美穂 <small>整理券13名</small>	エアロ& コンディショニング 60 12:45~13:45 飯山 大輔	ボディパンプ45 13:00~13:45 白田 篤 <small>LES MILLS</small> <small>整理券40名</small>	対象泳力 ・初中級者 ・中上級者	スィムトレーニング30 13:10~13:40 涌井 大輔	かんたんブチトレ45 12:50~13:35 斉藤 創	エアロ初級45 12:30~13:15 中島 舞	対象泳力 ・初級者	スィムトレーニング45 12:15~13:00 花俣 国臣
13:00	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	対象泳力 ・初中級者 ・中上級者	オリジナルアクア45 13:20~14:05 岡 幸子	エアロ中級 60 14:00~15:00 伊藤 絹子	リトモス 60 14:05~15:05 ちず	対象泳力 ・中上級者 ・上級者	アクアスクール 13:50~14:50 上級 花俣 国臣	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	対象泳力 ・初中級者 ・中上級者	アクアフレッシュ30 13:10~13:40 岩田 美穂
14:00	薬トレ30 15:30~16:00 斉藤 創	太極拳 60 15:35~16:35 増永 法義	対象泳力 ・初中級者 ・中上級者	平泳ぎ 14:15~14:45 花俣 国臣	フラダンス 60 15:15~16:15 佐藤 一枝	対象泳力 ・中上級者 ・上級者	はじめてバタフライ 15:00~15:30 花俣 国臣	太極拳 60 14:45~15:45 羽吹 智子	~カキラ~ 45 14:45~15:30 間宮 友美	プライベートレッ スン 4月4日のみ	対象泳力 ・初中級者 ・中上級者	プライベートレッ スン 13:50~14:10 森本 静穂 プライベートレッ スン 14:20~14:50 森本 静穂
14:30									プライベートレッ スン 15:40~16:10 涌井 大輔			
15:00									プライベートレッ スン 16:15~16:45 森本 静穂			
15:30									45m開放 17:00~18:00 (遊泳専用)			
16:00	avex Dance Master キッズ スターター 16:20~17:20	1日、15日(腰らく) 8日、22日(膝らく)	対象泳力 ・初中級者 ・中上級者	45m開放 17:00~18:00 (遊泳専用)					45m開放 17:00~18:00 (遊泳専用)			
16:30	avex Dance Master キッズ ベーシック 17:25~18:25		対象泳力 ・初中級者 ・中上級者	ダイビング開放 18:00~19:00					45m開放 18:00~19:00 (遊泳専用)			
17:00	avex Dance Master キッズ ティーン 18:30~20:00		対象泳力 ・初中級者 ・中上級者						プライベートレッ スン 19:00~19:30 森本 静穂 プライベートレッ スン 19:30~20:00 森本 静穂			
17:30									45m開放 18:00~19:00 (遊泳専用)			
18:00									プライベートレッ スン 4月4日のみ			
18:30									対象泳力 ・中上級者 ・上級者			
19:00									アクアスクール 20:00~21:00 上級 政清 拓夢			
19:30									スィムトレーニング60 21:10~22:10 政清 拓夢			
20:00	パワーヨガ 60 20:15~21:15 MISA	ボディアタック 60 20:15~21:15 猪股 愛美 <small>LES MILLS</small>	対象泳力 ・初中級者 ・中上級者	はじめてクロール 19:40~20:10 涌井 大輔	エアロ初級45 19:15~20:00 新垣 沙知子	ボディパンプ 60 19:30~20:30 白田 篤 <small>LES MILLS</small> <small>整理券40名</small>	対象泳力 ・初中級者 ・中上級者	はじめて平泳ぎ 19:25~19:55 花俣 国臣	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 <small>LES MILLS</small> <small>整理券40名</small>	対象泳力 ・初中級者 ・中上級者	アクアスクール 20:00~21:00 上級 政清 拓夢
20:30	ボディパンプ 60 20:35~21:20 工藤 淳美 <small>LES MILLS</small> <small>整理券40名</small>	ボディパンプ45 20:35~21:20 工藤 淳美 <small>LES MILLS</small> <small>整理券40名</small>	対象泳力 ・初中級者 ・中上級者	スィムトレーニング45 21:05~21:50 政清 拓夢	エアロ中級 60 20:15~21:15 新垣 沙知子	ボディステップ 60 21:15~22:15 関根 まあさ <small>LES MILLS</small> <small>整理券35名</small>	対象泳力 ・初中級者 ・中上級者	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 <small>LES MILLS</small>	ボディパンプ45 20:35~21:20 工藤 淳美 <small>LES MILLS</small> <small>整理券40名</small>	対象泳力 ・初中級者 ・中上級者	スィムトレーニング60 21:10~22:10 政清 拓夢
21:00	パレオン 60 21:30~22:30 佐原 卯沙美	ボディステップ45 21:30~22:15 斉藤 創 <small>LES MILLS</small> <small>整理券35名</small>	対象泳力 ・初中級者 ・中上級者	からだケアストレッチ45 21:30~22:15 白田 篤	ボディステップ 60 21:15~22:15 関根 まあさ <small>LES MILLS</small> <small>整理券35名</small>	対象泳力 ・初中級者 ・中上級者	オリジナルアクア45 20:10~20:55 小竹 淳子	ボディバランス 60 21:40~22:40 山崎 理恵 <small>LES MILLS</small>	グリット30 21:40~22:10 <small>LES MILLS</small> <small>整理券35名</small>	ボディパンプ45 20:35~21:20 工藤 淳美 <small>LES MILLS</small> <small>整理券40名</small>	対象泳力 ・初中級者 ・中上級者	スィムトレーニング60 21:10~22:10 政清 拓夢
21:30									プライベートレッ スン 4月3日 4月10日のみ			
22:00									プライベートレッ スン 4月4日のみ			
22:30									プライベートレッ スン 4月4日のみ			
23:00									4日、18日 カードイオ 11日、25日 アスレティック			

	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													10:00	
10:30	ズンバ 60 10:20~11:20 高橋 躍	LES MILLS ボディバランス 60 10:20~11:20 斉藤 創	対象泳力 ・中上級者 ・上級者	アクアスクール 10:15~11:15 上級 花俣 国臣	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	25Mフィン開放コース 11:00~11:30 (1コース開放)	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	対象泳力 ・初級者	45m開放 (ウォーキング専用) 10:00~11:00	10:30	
11:00													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 11:25~11:55 花俣 国臣	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	LES MILLS ボディバランス 60 11:35~12:35 山崎 理恵		アクアスクール 10:50~11:50 初級 プレオンスタッフ	11:30	
12:00													12:00	
12:30	ステップ初級45 12:45~13:30 黒川 麻子	リラクゼーションヨガ 60 12:40~13:40 井上 和代		オリジナルアクア45 13:30~14:15 芝田 良乃	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		はじめて平泳ぎ 12:30~13:00 白田 篤	からだケアストレッチ30 12:40~13:10 白田 篤	LES MILLS ボディコンバット 60 12:55~13:55 政清 拓夢	対象泳力 ・初中級者 ・中上級者	オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島 美帆	12:30	
13:00													13:00	
13:30	かんたんブチトレ 60 14:00~15:00 黒川 麻子	エアロ中級 60 13:55~14:55 清水 リカ		はじめてバタフライ 14:30~15:00 涌井 大輔		ボディコンバット45 14:20~15:05 政清 拓夢		らくらくウォーキング 13:15~13:45 黒川 麻子	~カキラ~ 60 13:35~14:35 間宮 友美	LES MILLS グリット30 14:15~14:45 政清 拓夢		ミットサーキット 12:55~13:25 大島 美帆	13:30	
14:00													14:00	
14:30													14:30	
15:00	LES MILLS 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		クロール 15:15~15:45 涌井 大輔	avex Dance Master キッズ スターター 15:00~16:00	ルーシーダットン 60 15:45~16:45 林 靖子		アクアフレッシュ30 14:00~14:30 山崎 / 白田	エアロ初級45 14:50~15:35 篠田 恵美	LES MILLS ボディパンパ 60 15:00~16:00 工藤 淳美		はじめて背泳ぎ 14:15~14:45 花俣 国臣	15:00	
15:30													15:30	
16:00													16:00	
16:30	チアダンス 初級 16:20~17:20		対象泳力 ・初級者 ・初中級者	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 キッズ ベーシック 16:15~17:15		イージーシェイプ30 15:00~15:30 黒川 麻子 (整理券14名)	はじめてバタフライ 16:00~16:30 政清 拓夢		LES MILLS ボディアタック 60 16:15~17:15 渡邊 俊祐		アクアスクール 15:00~16:00 中・上級 涌井 大輔	16:30	
17:00													17:00	
17:30	チアダンス 初中級 17:25~18:25			45m開放 17:00~18:00 (遊泳専用)		パワーヨガ 60 17:05~18:05 佐藤 奈々栄		平泳ぎ 16:40~17:10 政清 拓夢					25m フィンコース開放 17:15~18:00	17:30
18:00													18:00	
18:30													18:30	
19:00	チアダンス 中級 18:30~20:00				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 (整理券35名)		アクアスクール 17:20~18:20 中・上級 涌井 大輔					17:15~17:35 ゆっくり泳ぐ方	19:00
19:30		エアロ初級45 19:15~20:00 土屋 かおり											17:35~18:00 競技力upの為に 泳ぐ方	19:30
20:00													20:00	
20:30	エアロ中級 60 20:20~21:20 伊藤 絹子	LES MILLS ボディアタック 60 20:20~21:20 手塚 悠斗		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	LES MILLS ボディコンバット45 21:40~22:25 政清 拓夢 (整理券40名)	対象泳力 ・中上級者 ・上級者	アクアスクール 21:00~22:00 上級 涌井 大輔									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。

マシン・スタジオ マナーアップキャンペーン!

- ・マシンはゆずりあって使用しましょう。
- ・飴やガムを入れたままの運動は危険なのでやめましょう。
- ・スタジオ整列は15分前をお願いします。
- ・整理券配布エリアでの大声での会話はご遠慮下さい。

初めての方でも安心してご利用いただける内容です。

● 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

対象泳力
・中上級者
・上級者

対象泳力
・初級者
・初中級者

対象泳力
・中上級者
・上級者

対象泳力
・初級者
・中上級者

7日、21日 ストレングス
14日、28日 アスレティック