

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	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:30	チェックイン9:00~												9:30	
10:00	リラクゼーションヨガ45 9:45~10:30 富永正子	はじめて背泳ぎ30 10:00~10:30 上村亜紀	エアロ&コンディショニング45 9:45~10:30 宮野朋子		リラクゼーションヨガ45 9:45~10:30 山口由美子	アクアフレッシュ30 10:00~10:30 八木美奈子	10:00	時間変更 リフレッシュストレッチ45 9:50~10:35 渡邊映人		スイミングスクール 成人 9:40~10:40		キッズスイミング スクール 幼児・小学生 10:00~11:00	10:00	
10:30	整理券20名		整理券20名	クローラ30 10:30~11:00 西條祐貴	整理券20名	整理券25名	10:30	整理券20名					10:30	
11:00	ピラティス45 11:00~11:45 hiro	スイミングスクール ヘビー 11:10~11:55	骨盤エクササイズ45 11:00~11:45 榎本早苗	アクアフレッシュ30 11:15~11:45 西條祐貴	かんたんプトレ45 10:50~11:35 渡邊映人	整理券18名	11:00	オリジナルアクア45 10:45~11:30 柳田志津	からだケアストレッチ30 10:45~11:15 村田友紀恵	整理券17名	整理券20名	エアロ&コンディショニング45 10:45~11:30 木村文子	11:00	
11:30	整理券20名		整理券20名	整理券25名	整理券18名	整理券25名	11:30	ステップ&コンディショニング45 11:15~12:00 横崎初江				整理券20名	11:30	
12:00	エアロ&コンディショニング45 12:00~12:45 hiro	マーシャルアクア30 12:15~12:45 上村亜紀	ZUMBA60 12:15~13:15 MINA	背泳ぎ30 12:00~12:30 石川馨	LES MILLS ボディコンバット30 12:00~12:30 西條祐貴	整理券20名	12:00	はじめて平泳ぎ30 11:45~12:15 石川馨	かんたんプトレ45 11:45~12:30 渡邊映人	整理券18名	整理券25名	エアロ中級45 11:50~12:35 木村文子	12:00	
12:30	整理券20名	整理券25名	整理券20名		はじめてバタフライ30 12:15~12:45 石川馨	整理券20名	12:30	フラダンス45 12:20~13:05 山口道子				整理券20名	12:30	
13:00	かんたんプトレ45 13:00~13:45 八木美奈子	はじめてバタフライ30 13:00~13:30 西條祐貴	整理券20名	ボクシングヒート30 13:30~14:00 西條祐貴	整理券20名	整理券18名	13:00		エアロ初級45 13:00~13:45 木村文子	整理券20名		はじめてクロール30 13:00~13:30 石川馨	13:00	
13:30	整理券18名		整理券20名		太極拳45 12:55~13:40 飯田雅絵	整理券20名	13:30					リラクゼーションヨガ45 13:55~13:40 塚田紀代美	13:30	
14:00					気功30 13:50~14:20 飯田雅絵	整理券20名	14:00	スイミングスクール 成人 13:45~14:45					14:00	
14:30					整理券20名		14:30		リラクゼーションヨガ60 14:15~15:15 井上和代	整理券20名			14:30	
15:00		キッズスイミング スクール 幼児 15:00~16:00					15:00						15:00	
15:30					キッズスイミング スクール 幼児 15:00~16:00		15:30						15:30	
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		16:00						16:00	
16:30					整理券20名		16:30					LES MILLS ボディコンバット45 16:15~17:00 西條祐貴	16:30	
17:00	キッズスクール キッズストリートダンス 小学生 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 小学生 17:00~18:00		キッズスクール チア 幼児・小学 17:00~18:00	整理券20名	17:00	キッズスクール ジュニアバレエ 小学生 17:00~18:00	LES MILLS ボディパンプ45 17:30~18:15 赤間匠	整理券18名		キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00	17:00	
17:30							17:30						17:30	
18:00	キッズスクール キッズストリートダンス 小学・中学 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 小学・中学 18:00~19:00		キッズスクール チア 小学・中学 18:00~19:00	整理券20名	18:00	キッズスクール ジュニアバレエ 小学・中学 18:00~19:00	LES MILLS ボディコンバット45 18:30~19:15 赤間匠	整理券20名		キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00~19:00	18:00	
18:30							18:30						18:30	
19:00					キッズスクール テクニククラス 小学・中学 19:00~20:00		19:00						19:00	
19:30							19:30						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 西條祐貴	LES MILLS ボディパンプ45 19:45~20:30 高津泉	アクアフレッシュ30 20:00~20:30 上村亜紀	整理券18名	整理券25名	20:00	ボディコンバット45 19:40~20:25 西條祐貴	整理券20名	整理券18名	整理券20名	はじめてバタフライ30 20:00~20:30 近藤雄太	20:00	
20:30	整理券20名		整理券18名		ZUMBA60 20:10~21:10 MINA	整理券20名	20:30						20:30	
21:00	青竹体操45 20:45~21:30 伊藤絹子	2コース使用	LES MILLS ボディコンバット45 20:50~21:35 藤枝優斗				21:00	ZUMBA60 20:40~21:40 吉留里美	整理券20名				21:00	
21:30	整理券20名		整理券20名		LES MILLS ボディパンプ45 21:20~22:05 磯崎真裕	整理券18名	21:30						21:30	
22:00							22:00						22:00	
22:30	チェックアウト	22:30	チェックアウト	22:30	チェックアウト	22:30	22:30	チェックアウト	22:30				22:30	

レッスンにご参加の皆様へ

新型コロナウイルス感染症対策について

- マスクまたはネックゲイターの着用が無い方はスタジオレッスンにご参加いただけません。マスクは必ずお持ち帰りになって破棄するようお願いいたします。
- 感染リスク軽減および間隔を確保してレッスンを受講していただく為に、全スタジオレッスン整理券制とさせていただきますので予めご了承ください。
- プールレッスンはアクアレッションのみ抽選券制(25名様)となります。なお、抽選券が付いていないクラスにおいても定員25名様までとさせていただきますので予めご了承ください。
- ※今後のご利用状況によって、変更させて頂く場合がございます。
- 整理券は運動着に着替えてからお取りください。
- お荷物を受講する場所に置いてからツールの準備をしてください。