

	火		水		木		金		土		日	
	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	スタジオ
10:00												
10:30	10:35~10:50 スタート・ターン練習 原						10:25~10:40 はじめてスイム 安嶋					
11:00	11:00~11:30 クロール 原	10:45~11:00 10分ダンスダイエット 伊藤	11:00~11:30 エキサイティング ウォーター 大塚		10:45~11:30 ハタヨガ ベーシック ゆう		10:50~11:20 ウォーク&ヨガ 安嶋	11:00~11:30 アクアビクス 柴田	10:45~11:15 AcceZシェイプ 鈴木			
11:30	11:40~12:10 背泳ぎ 原	11:15~12:00 はじめてエアロ 茅根	11:40~12:10 バタフライ 大塚		11:45~12:30 はじめてフラダンス SATOMI		11:30~12:00 クロール 櫻村	11:40~12:10 クロールの基本 鈴木	11:50~12:35 ユーバウンド 柴田			
12:00		12:15~13:00 ビューティ ピラティス めぐみ	12:20~12:50 インターバル 大塚		12:45~13:20 上半身シェイプアップ 北川 (15分) 下半身引き締め 岩橋 (20分)			12:20~12:50 平泳ぎ 鈴木	12:50~13:15 呼吸がしやすい身体 へ導くストレッチ			
12:30		13:15~13:40 簡化24式太極拳 イナミ			13:30~13:55 ココロとカラダが喜ぶ ポールエクササイズ							
13:00												
13:30												
14:00												
14:30												
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00	15:00~18:40 ジュニアクラス		15:00~18:40 ジュニアクラス		15:00~18:40 ジュニアクラス		15:00~18:40 ジュニアクラス	15:00~18:40 ジュニアクラス				
17:30					16:15~18:30 ジュニアクラス							
18:00												
18:30	1週目 けのびバタ足と姿勢づくり 2週目 手のかき方 3週目 呼吸の基本 4・5週目 ローリングとコンビネーション											
19:00		19:15~20:00 ユーバウンド 大塚	18:30~19:40 ジュニアクラス		19:15~20:00 はじめてエアロ 榎田		19:15~20:00 陰陽バランスヨガ あみ	19:00~20:10 ジュニアクラス	19:15~20:00 FRP 榎田			
19:30		20:15~20:30 クロールの基本 大塚	19:45~20:15 水中ウォーク 海老根		20:15~21:00 ZUMBA AYUMI		20:15~21:00 インターバル 原	19:45~20:15 アクアビクス 小室	20:15~21:00 Happy Yoga しのぶ			
20:00		20:15~21:00 平泳ぎ 大塚	20:25~20:55 背泳ぎ 鈴木					20:25~20:55 週替わり4泳法 原				
20:30												
21:00												
21:30												

レッスン定員について
5/9 (火) 以降
スタジオ定員の制限を緩和し
整理券の配布を
一部終了いたします。
用具使用のレッスン⇒20名様
FRP⇒15名様

QRコードを読み取りレッスン代行・休講
施設利用情報をチェック!



facebook. LINE@

TEL. 0295-53-8822

★バーチャルレッスンのお知らせ★

- バーチャルレッスンは、スクリーンプロジェクター映像によるレッスンです。
- 内容によりレッスン時間枠内での開催時間が異なります。予めご了承ください。
- レッスンご利用時の休憩や水分補給は、無理がないよう自己管理で必ずお取り下さい。
- 機器のトラブルでレッスンを中止させて頂く場合もあります。予めご了承ください。
- その他、レッスン利用方法及び注意事項は、館内ポスター及びスタッフまでご確認ください。

営業時間 ●月曜定休日 火~金曜 10:00~22:00 土曜 10:00~20:00 日・祝祭日 10:00~17:00