

	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		10:25~10:40 はじめてスイム 安嶋		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 もっと動ける自分に！ 上級者向けストレッチ	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	10:30~11:15 インジヨイ健康I7D 小室	11:00~11:30 アクアビクス 柴田	10:45~11:15 AccelZシェイプ 鈴木	9:20~10:30 ジュニアクラス	9:30~11:40 ジュニアクラス	9:20~10:30 ジュニアクラス	10:30~11:15 リラックスヨガ まゆみ
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 樫村	11:45~12:30 ZUMBA YUKO	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	ジュニア クラス	ジュニア クラス	11:30~12:00 はじめて4泳法 樫村	11:30~12:00 AccelZ エアロ
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)	12:45~13:20 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)	12:50~13:35 ポールエクササイズ 下肢編 (20分) ポールエクササイズ 上肢編 (25分)	12:20~12:50 平泳ぎ 鈴木	12:50~13:20 はじめてのストレッチ & バレトン	プール自由 遊泳コース	プール自由 遊泳コース	12:10~12:55 中上級 樫村	12:10~12:55 ポールエクササイズ 下肢編 (20分) ポールエクササイズ 上肢編 (25分)
13:00		13:15~13:55 簡単カンフー エクササイズ イナミ	13:30~13:55 心と体を整える ポールエクササイズ	13:30~13:55 心と体を整える ポールエクササイズ	13:30~13:55 心と体を整える ポールエクササイズ	13:45~14:15 AccelZコアバランス	13:30~14:00 AccelZ エアロ	13:30~14:00 AccelZ エアロ	ジュニア クラス	ジュニア クラス	13:00~14:10 ジュニアクラス	13:30~14:15 ユーバウンド 大塚 AccelZファイト 原
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	15:00~18:40 ジュニアクラス				
17:30												
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	19:45~20:15 水中ウォーク 海老根	19:15~20:00 はじめてエアロ 榎田	19:45~20:15 バタフライ 原	19:15~20:00 陰陽バランスヨガ あみ	19:45~20:15 アクアビクス 小室	19:15~20:00 FRP 榎田	ジュニア クラス	ジュニア クラス	17:30~18:30 ジュニアクラス	17:30~18:30 ジュニアクラス
19:30		20:15~21:00 ZUMBA AYUMI	20:25~20:55 背泳ぎ 鈴木	20:15~21:00 FRP 榎田	20:15~21:00 FRP 榎田	20:15~21:00 ZUMBA MAKI	20:25~20:55 週替わり4泳法 原	20:15~21:00 Happy Yoga しのぶ	プール自由 遊泳コース	プール自由 遊泳コース	16:30~17:35 癒しヨガ 浅野	16:30~17:35 癒しヨガ 浅野
20:00	20:15~20:30 クロールの基本 大塚											
20:30	20:35~21:05 平泳ぎ 大塚											
21:00												
21:30												

レッスン定員について
 用具使用のレッスン⇒20名様
 FRP⇒15名様
 その他レッスン⇒制限なし



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