

| | 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 | 1, 3, 5週目 はじめてレッスン 酒井田 2, 4週目 バーニングファイタ Vol.1 島田 | バーチャル 10:30~11:00 | 1, 3, 5週目 クロール 2, 4 週目 背泳ぎ | | 1週目 潜る・浮く 3週目 バタ足キック | 2週目 けのび浮き 4・5週目 面かぶりクロール 10:30~11:15 | | | 9:20~10:30 ジュニアクラス | | 9:20~10:30 ジュニアクラス | 10:30~11:15 |
| 11:00 | 10:50~11:20 エキサイティング ウォーター 大塚 | NEW 11:15~12:00 週替わり ボクシングエクササイズ | 11:00~11:30 週替わり 飯田 | | 11:00~11:15 はじめてスイム 安嶋 | インジヨイ健康I7D 小室 | 11:00~11:30 アクアビクス 柴田 | NEW 11:15~12:00 筋膜リリースヨガ ゆう | | 9:30~11:40 ジュニアクラス | 11:30~12:00 はじめて4泳法 櫻村 | NEW 11:30~12:00 リラックスヨガ ゆう |
| 11:30 | 11:30~12:00 背泳ぎ 大塚 | 11:15~12:00 はじめてエアロ 茅根 | 11:40~12:10 バタフライ 飯田 | | 11:25~11:55 ウォーク&ヨガ 安嶋 | 11:45~12:30 ZUMBA GOLD YUKO | 11:40~12:10 クロール 大塚 | 11:50~12:35 ユーバウンド 柴田 | | 12:00~12:45 インジヨイ健康I7D 小室 | 12:10~12:55 中上級 櫻村 | 11:30~12:00 やさしいストレッチ 肥後橋 |
| 12:00 | | 12:15~13:00 美ユーティ BodyWave 茅根 | 12:20~12:50 平泳ぎ 鈴木 | | 12:05~12:35 バタフライ 綿引 | 12:50~13:50 NEW 膝のセルフケア 杉吉 | 12:20~12:50 平泳ぎ 大塚 | 12:50~13:20 AcceIZ いきいきウオーグ VOL3 | | | | |
| 12:30 | 12:30~13:00 インターバル 大塚 | 13:10~13:40 バーチャル ベリーダンス 入門編 Nese | | | 12:50~13:25 膝のセルフケア 杉吉 | 13:35~13:55 ストレッチポール 鈴木 | 12:50~13:50 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) ポールエクササイズ 体幹編(15分) | 13:30~13:55 NEW 体ス〜ツキリリセット 全身ストレッチ 杉吉 | | 13:00~14:10 ジュニアクラス | | |
| 13:00 | ※参加人数により 3~4レーン使用 | | | | 13:35~13:55 ストレッチポール 鈴木 | 14:00~14:30 AcceIZコアバランス VOL3 | | | | | | |
| 13:30 | | | | | 12月 限定 | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | 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 | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | 19:20~19:50 アクアビクス 小室 | 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 ファンクショナル ローラーピラティス 榎田 | | 17:30~18:30 ジュニアクラス | | |
| 20:00 | | 20:15~21:00 ZUMBA AYUMI | 20:00~20:30 背泳ぎ 大塚 | | 20:15~21:00 FRP ファンクショナル ローラーピラティス 榎田 | 20:15~21:00 ZUMBA MAKI | 20:00~20:30 水中ジョグ 鈴木 | 20:15~21:00 Happy Yoga しのぶ | | | | |
| 20:30 | 20:15~20:45 クロールの基本 綿引 | | 20:35~21:05 お好み4泳法 大塚 | | 20:35~21:05 クロール インターバル 鈴木 | | 20:35~21:05 バタフライ 鈴木 | | | | | |
| 21:00 | 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 | | | | | | | | | | | |
| 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@ Instagram

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。