

| | 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週目 簡単ストレッチ 杉吉 2, 4週目 AccelZ FIGHT-6 | バーチャル 10:30～11:00 | | 10:30～11:15 | 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週目 面かぶりクロール | | | 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 | 11:00～11:30 アクアビクス 羽田野 | 内容変更 過替わり レッスン | 11:00～11:30 脂肪バイバイ 鈴木 | 11:00～11:15 はじめてスィム 安嶋 | 11:00～11:15 はじめてスィム 安嶋 | 11:00～11:15 はじめてスィム 安嶋 | 11:00～11:30 エキサイティング ウォーター 大塚 | 10:30～11:15 はじめてエアロ Yuki | 9:30～11:40 ジュニアクラス | 1週目 クロール 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 バタフライ | 11:30～12:00 はじめて4泳法 樫村 | 11:30～12:15 ポールエクササイズ 上半身・下半身 田中 |
| 11:30 | 11:40～12:10 泳ぎの基本 大塚 | 11:15～12:00 はじめてエアロ 茅根 | 11:40～12:10 背泳ぎ 鈴木 | 11:30～12:15 はじめてフラダンス SATOMI | 11:45～12:30 ZUMBA GOLD YUKO | 11:45～12:30 ZUMBA GOLD YUKO | 11:40～12:10 クロール 大竹 | 11:50～12:35 ユーバウンド 加藤 | 12:00～12:45 インジヨイ健康I70 小室 | 12:10～12:55 中上級 樫村 | 12:10～12:55 中上級 樫村 | 13:00～13:30 ファイドウ30 大竹 |
| 12:00 | NEW 12:20～12:50 バタフライ 大塚 | 12:15～13:00 美ユーティ BodyWave 茅根 | 12:30～13:00 インターバル 鈴木 | 12:05～12:35 週替り バタフライ/平泳ぎ 鈴木 | 12:45～13:20 カラダほぐしストレッチ 畑田 | 12:45～13:20 カラダほぐしストレッチ 畑田 | 12:20～12:50 平泳ぎ 大塚 | 12:50～13:25 ボディメイク エクササイズ 三宮 | 13:00～14:10 ジュニアクラス | 13:00～14:10 ジュニアクラス | 13:45～14:30 ユーバウンド 大塚 | 整理券20名 |
| 12:30 | 1, 2週目 スタート&クロール基本 3, 4週目 スタート&クロール/背泳ぎ | 13:15～13:40 リフレッシュヨガ 浅野 | ※参加人数により 3～4レーン使用 | 12:35～13:10 姿勢改善ピラティス 小林 | 13:30～14:00 AccelZコアバランス VOL. 6 | 13:30～14:00 AccelZコアバランス VOL. 6 | | 13:35～14:10 ポールエクササイズ 体幹編・Vol.2 田中 | 14:00～15:30 ジュニアクラス | 14:00～15:30 ジュニアクラス | 16:00～16:30 過替わりレッスン 大竹 | 16:45～17:30 過替わり ヨガ |
| 13:00 | | バーチャル | | バーチャル | バーチャル | バーチャル | | 14:00～15:30 ジュニアクラス | 14:00～15:30 ジュニアクラス | 14:00～15:30 ジュニアクラス | 16:00～16:30 過替わりレッスン 大竹 | 16:45～17:30 過替わり ヨガ |
| 13:30 | | | | | | | | | 14:00～15:30 ジュニアクラス | 14:00～15:30 ジュニアクラス | 16:00～16:30 過替わりレッスン 大竹 | 16:45～17:30 過替わり ヨガ |
| 14:00 | | | | | | | | | 14:00～15:30 ジュニアクラス | 14:00～15:30 ジュニアクラス | 16:00～16:30 過替わりレッスン 大竹 | 16:45～17:30 過替わり ヨガ |
| 14:30 | | | | | | | | | 14:00～15:30 ジュニアクラス | 14:00～15:30 ジュニアクラス | 16:00～16:30 過替わりレッスン 大竹 | 16:45～17:30 過替わり ヨガ |
| 15:00 | 15:00～18:40 ジュニアクラス | | 15:00～18:40 ジュニアクラス | 16:15～18:30 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 | 15:00～18:40 ジュニアクラス | 16:00～16:30 過替わりレッスン 大竹 | 16:45～17:30 過替わり ヨガ |
| 15:30 | | | | | | | | | 15:00～18:40 ジュニアクラス | 15:00～18:40 ジュニアクラス | 16:00～16:30 過替わりレッスン 大竹 | 16:45～17:30 過替わり ヨガ |
| 16:00 | | | | | | | | | 15:00～18:40 ジュニアクラス | 15:00～18:40 ジュニアクラス | 16:00～16:30 過替わりレッスン 大竹 | 16:45～17:30 過替わり ヨガ |
| 16:30 | | | | | | | | | 15:00～18:40 ジュニアクラス | 15:00～18:40 ジュニアクラス | 16:00～16:30 過替わりレッスン 大竹 | 16:45～17:30 過替わり ヨガ |
| 17:00 | | | | | | | | | 15:00～18:40 ジュニアクラス | 15:00～18:40 ジュニアクラス | 16:00～16:30 過替わりレッスン 大竹 | 16:45～17:30 過替わり ヨガ |
| 17:30 | | | | | | | | | 15:00～18:40 ジュニアクラス | 15:00～18:40 ジュニアクラス | 16:00～16:30 過替わりレッスン 大竹 | 16:45～17:30 過替わり ヨガ |
| 18:00 | | | | | | | | | 15:00～18:40 ジュニアクラス | 15:00～18:40 ジュニアクラス | 16:00～16:30 過替わりレッスン 大竹 | 16:45～17:30 過替わり ヨガ |
| 18:30 | | | | | | | | | 15:00～18:40 ジュニアクラス | 15:00～18:40 ジュニアクラス | 16:00～16:30 過替わりレッスン 大竹 | 16:45～17:30 過替わり ヨガ |
| 19:00 | 19:30～20:00 アクアビクス 小室 | 19:15～20:00 ユーバウンド 加藤 | ジュニアクラス 18:30～19:40 | 19:15～20:00 はじめてエアロ 樫田 | 19:30～20:00 平泳ぎ 鈴木 | 19:30～20:00 陰陽バランスヨガ あみ | ジュニアクラス 19:00～20:10 | 19:15～20:00 FRP ファンクショナル ローラーピラティス 樫田 | 19:15～20:00 FRP ファンクショナル ローラーピラティス 樫田 | 19:15～20:00 FRP ファンクショナル ローラーピラティス 樫田 | 19:15～20:00 FRP ファンクショナル ローラーピラティス 樫田 | 19:15～20:00 FRP ファンクショナル ローラーピラティス 樫田 |
| 19:30 | | 整理券20名 | | 20:00～20:30 クロール 大塚 | 20:05～20:35 インターバル 鈴木 | 20:05～20:35 インターバル 鈴木 | 20:00～20:30 水中ジョグ &体幹トレ 鈴木 | 20:15～21:00 ZUMBA AYUMI | 20:15～21:00 ZUMBA AYUMI | 20:15～21:00 ZUMBA AYUMI | 20:15～21:00 ZUMBA AYUMI | 20:15～21:00 ZUMBA AYUMI |
| 20:00 | 20:15～20:45 背泳ぎ 大竹 | 20:15～21:00 ZUMBA AYUMI | 20:35～21:05 お好み4泳法 大塚 | 20:15～21:00 FRP ファンクショナル ローラーピラティス 樫田 | 20:35～21:05 お好み4泳法 大塚 | 20:35～21:05 お好み4泳法 大塚 | 20:35～21:05 お好み4泳法 大塚 | 20:15～21:00 ZUMBA AYUMI | 20:15～21:00 ZUMBA AYUMI | 20:15～21:00 ZUMBA AYUMI | 20:15～21:00 ZUMBA AYUMI | 20:15～21:00 ZUMBA AYUMI |
| 20:30 | NEW | | | 20:35～21:05 お好み4泳法 大塚 | 20:35～21:05 お好み4泳法 大塚 | 20:35～21:05 お好み4泳法 大塚 | 20:35～21:05 お好み4泳法 大塚 | 20:15～21:00 ZUMBA AYUMI | 20:15～21:00 ZUMBA AYUMI | 20:15～21:00 ZUMBA AYUMI | 20:15～21:00 ZUMBA AYUMI | 20:15～21:00 ZUMBA AYUMI |
| 21:00 | | | | 20:35～21:05 お好み4泳法 大塚 | 20:35～21:05 お好み4泳法 大塚 | 20:35～21:05 お好み4泳法 大塚 | 20:35～21:05 お好み4泳法 大塚 | 20:15～21:00 ZUMBA AYUMI | 20:15～21:00 ZUMBA AYUMI | 20:15～21:00 ZUMBA AYUMI | 20:15～21:00 ZUMBA AYUMI | 20:15～21:00 ZUMBA AYUMI |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | |

レッスン定員について
用具（マット）使用の
レッスン →25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。