

	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	10:30~11:15
11:00	11:00~11:30 アクアビクス 大塚	11:00~11:30 週替わり レッスン	11:00~11:30 脂肪バイバイ 鈴木	11:00~11:15 はじめてスイム 安嶋	11:00~11:15 はじめてスイム 安嶋	11:00~11:30 エキサイティング ウォーター 大塚	11:00~11:30 エキサイティング ウォーター 大塚	11:00~11:30 エキサイティング ウォーター 大塚	11:00~11:30 エキサイティング ウォーター 大塚	11:00~11:30 エキサイティング ウォーター 大塚	9:30~11:40 ジュニアクラス	10:30~11:15 筋膜リリースヨガ ゆう
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	11:30~12:15 はじめてフラダンス SATOMI	11:40~12:10 ウォーク&ヨガ 安嶋	11:40~12:10 ウォーク&ヨガ 安嶋	11:40~12:10 ウォーク&ヨガ 安嶋	11:40~12:10 ウォーク&ヨガ 安嶋	11:40~12:10 ウォーク&ヨガ 安嶋	11:30~12:00 はじめて4泳法 櫻村	11:30~12:15 ポールエクササイズ 上半身・下半身 田中
12:00	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	12:05~12:35 週替り バタフライ/平泳ぎ 鈴木	12:20~12:50 平泳ぎ 大塚	12:20~12:50 平泳ぎ 大塚	12:20~12:50 平泳ぎ 大塚	12:20~12:50 平泳ぎ 大塚	12:20~12:50 平泳ぎ 大塚	12:00~12:45 インジヨイ健康I7D 小室	12:10~12:55 中上級 櫻村
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	1, 3週目 バタフライ 2, 4週目 平泳ぎ	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	12:45~13:20 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	12:45~13:20 カラダほぐしストレッチ 畑田	13:00~14:10 ジュニアクラス	13:00~13:30 ファイドウ30 大塚
13:00	バーチャル	バーチャル	バーチャル	バーチャル	バーチャル	バーチャル	バーチャル	バーチャル	バーチャル	バーチャル	13:35~14:10 ポールエクササイズ 体幹編・Vol.2 田中	13:45~14:30 ユーバウンド 大塚
13:30											14:00~15:30 ジュニアクラス	整理券20名
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		15:00~18:40 ジュニアクラス		16:00~16:30 週替わりレッスン 大塚	
17:00											16:45~17:30 週替わり ヨガ	
17:30				16:15~18:30 ジュニアクラス							17:30~18:30 ジュニアクラス	
18:00											17:30~18:30 ジュニアクラス	
18:30											19:00~20:10 ジュニアクラス	
19:00		19:10~19:55 ユーバウンド 加藤	18:30~19:40 ジュニアクラス	19:10~19:55 はじめてエアロ 榎田	19:10~19:55 FRP ファンクショナル ローラーピラティス 榎田							
19:30	19:30~20:00 アクアビクス 小室	20:00~20:30 クロール 大塚		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	20:05~20:35 インターバル 鈴木	20:05~20:35 インターバル 鈴木	20:05~20:35 インターバル 鈴木	20:05~20:35 インターバル 鈴木	20:15~21:00 水中ジョグ &体幹トレ 鈴木	
20:00		20:15~21:00 ZUMBA AYUMI		20:15~21:00 FRP ファンクショナル ローラーピラティス 榎田	20:35~21:05 バタフライ 鈴木							
20:30	20:15~20:45 背泳ぎ 大塚			20:35~21:05 お好み4泳法 大塚							20:35~21:05 バタフライ 鈴木	
21:00											20:35~21:05 バタフライ 鈴木	
21:30												

1, 3週目 ストレッチボール  
2, 4週目 パンチでストレス発散!

1, 3週目  
ヨガストレッチ 田口  
2, 4週目  
自立神経を整えるヨガ 金井

**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。