

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		日曜日	
	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	プール
10:00	10:10~10:30 体幹ストレッチ (坂井 亮治)	10:30~10:50 おはよう ウォーキング (田中 知沙都)			10:10~10:25 おはようストレッチ New (元澤 舞)	10:30~10:50 リラックス ウォーキング (田中 美津)			10:10~10:25 おはようストレッチ (坂井 亮治)	10:30~10:50 燃える ウォーキング (田中 美津)		
11:00	11:10~12:00 初めてエアロ& ストレッチ (菊池 かな子)	11:10~11:50 初めてバタフライ (坂井 亮治)	11:10~12:00 元気でエアロ (五十嵐 由紀子)	11:10~12:00 中級バタフライ (佐藤 訓弘)	11:10~12:00 かんたんエアロ (坂本 訓子)	11:10~11:50 初めて息継ぎ (田中 美津)	11:10~12:00 初めてエアロ& ストレッチ (後藤 亜紀子)	11:10~12:00 クロール・ 背泳ぎマスター (佐藤 訓弘)	11:10~12:00 リフレッシュヨガ (YUCA)	11:10~12:00 中級平泳ぎ (坂井 亮治)	11:00~11:50 ヨガベーシック (鈴木 佳子)	
12:00	12:10~13:00 すっきりエアロ (林 千弘)	12:10~13:00 初級クロール ・背泳ぎ (坂井 亮治) 中級バタフライ (田中 知沙都)	12:10~13:00 健美操 (玉山 尚子)	12:10~13:00 上級平泳ぎ (佐藤 訓弘)	12:10~13:00 ダンスエアロ (坂本 訓子)	12:10~13:00 ウィークリー オリジナル (田中 美津)	12:10~13:00 すっきりエアロ (後藤 亜紀子)	12:10~12:40 水中健美操 (玉山 尚子) 12:45~13:15 初めてぷるる (佐藤 訓弘)	12:10~13:00 ZUMBA (石山 知子)	12:10~13:00 上級バタフライ (坂井 亮治) 12:10~12:50 初めてスイム (田中 美津)		
13:00		13:10~13:50 初めて平泳ぎ (佐藤 訓弘)	13:10~14:00 エアロ& コア・トレーニング (玉山 尚子)	13:10~13:50 初めて息継ぎ (田中 知沙都)	13:10~14:00 初めてエアロ& ストレッチ (菊池 かな子)	13:10~13:50 初めてバタフライ (田中 知沙都)	13:10~14:00 ヨガベーシック (吉田 有理)		13:10~14:00 健康体操 (坂本 訓子)	13:10~14:00 クロール・ 背泳ぎマスター (佐藤 訓弘)	13:00~13:50 ZUMBA (石山 知子)	
14:00		14:05~14:25 ギアトレ ウォーキング (田中 知沙都)								14:05~14:25 中級ブル(上半身) ワンポイント (佐藤 訓弘)		
19:00	19:00~19:50 ダンスエアロ (石山 知子)		19:00~19:50 ストレッチ & フラダンス (竹内 タケ子)		19:00~19:50 ポルドブラ (熊谷 翔太)		19:00~19:50 ステップエアロ (瀧澤 幸智子)	19:00~19:50 初級クロール ・背泳ぎ (佐藤 訓弘)	19:00~19:50 健美操 (玉山 尚子)			
20:00	20:00~20:50 ZUMBA (石山 知子)	20:00~20:40 初めて平泳ぎ (坂井 亮治)	20:00~20:50 リンパストレッチ & マッサージ (AYA)	20:00~20:40 初めてバタフライ (田中 美津)	20:00~20:50 クマロビクス (熊谷 翔太)	20:00~20:40 初めて息継ぎ (佐藤 訓弘)	20:00~21:00 ヒップホップ New (ARISA)	20:00~20:50 中級バタフライ (佐藤 訓弘)	20:00~20:50 エアロ& コア・トレーニング (玉山 尚子)	20:00~20:50 クロール・ 背泳ぎマスター (田中 知沙都)		
21:00	21:00~21:20 サーキットプラス (佐藤 訓弘)	21:00~21:50 初級クロール ・背泳ぎ (坂井 亮治)		21:00~21:50 The 泳ぎこみ (田中 美津)	21:00~21:20 コア☆トレ NEO (坂井 亮治)	21:00~21:50 中級平泳ぎ (佐藤 訓弘)				21:00~21:30 ウォーキング & 水中パレー (田中 知沙都)		

プライベート
レッスン

時間帯は
ご相談ください

11:00~16:00
＜第4日曜日＞
12:30~16:00

＜レッスン担当者＞
受付時に
ご確認ください

＜予約制＞
毎月1日に
翌月分の
受付を開始
致します

＜時間・料金＞
30分 1,500円
60分 3,000円
※受付時に
お支払い
ください

お知らせとお願い

☆担当者・内容の変更、レッスンの中止となる場合もございます。ご了承ください。
(特にイベント開催時には事前にお知らせ致しますので、掲示板をご覧ください)

☆レベルにあったクラスをお選びください。(お気軽にご相談ください)
☆途中入場はご遠慮ください。
☆ご気分が悪くなった場合はお近くのスタッフにお知らせください。

～プールをご利用される方へ～
☆必ずシャワーを浴び、お化粧品、整髪料を落としてからご利用ください。
☆アクセサリ、時計など貴金属は外してからご利用ください。

＜マークの意味＞ …初めてのの方にやさしいレッスンです。お気軽にご参加ください。 …シューズ(靴)は必要ありませんのでお気軽にご参加ください。
 …初めての方でも安心のスタジオレッスンです。シューズ(靴)も必要ありませんのでお気軽にご参加ください。