

# スタジオレッスン

# タイムスケジュール

## 4~6月

月	火	水	木	金	土	日
10:00~10:45	9:40~10:40	10:00~11:00	10:00~10:45	9:40~10:30	9:40~10:25	10:00~11:00
アロマストレッチ 小林	ヨガ CHIE	自彊術 朝倉	ベーシックエアロ 島田	コアストレッチ 米山	リラクゼーションヨガ いそべ	ヨガ SATOKO
11:00~11:45	11:00~11:30	11:15~12:05	11:00~11:45	11:00~11:50	10:35~11:20	12:00~12:45
ビギナーエアロ 小林	ボディバランス30 廣田	背骨 コンディショニング ② 溝井	ヨガ 古崎	お腹スッキリ 平岡	ビギナーエアロ いそべ	ボディパンプ45 大谷
12:00~13:00	11:45~12:35	12:20~13:05	12:00~12:30	12:00~12:45	11:30~12:15	
自彊術 松本	ピラティス 中島	ベーシックステップ 溝井	ボディパンプ30 大谷	ズンバ 平岡	メガダンス 山本	
13:15~14:15			12:40~13:30	13:00~13:30		
リラクゼーションヨガ 松本			ハワイアンフラ カピオレフア織川	はじめてエアロ 福田		
18:45~19:15	18:45~19:30	18:45~19:15	14:00~15:00	18:45~19:30	17:30~18:00	
ボディパンプ30 福田	メガダンス 山本	UBOUND30 善利	※いきいき会員限定 ケアとれ	ズンバ 東條	レズミルズコア 福田	
19:30~20:15	19:45~20:30	19:30~20:15	19:00~19:45	19:45~20:30	18:15~19:00	
ボディアタック45 善利	ボディパンプ45 小西	ズンバ とも	ベーシックエアロ 吉田	ボディコンバット45 新井	ボディコンバット45 金沢	
20:30~21:30	20:45~21:30	20:25~21:10	20:00~20:45	20:45~21:15	19:15~19:45	
ヨガ 朝倉	ボディコンバット45 福永	メガダンス とも	UBOUND45 善利	レズミルズコア 福田	ボディパンプ30 大谷	
		21:20~21:50	21:00~21:30	21:20~21:40		
		ボディバランス30 小西	ボディアタック30 善利	MEDITATION ~瞑想~ ※フリー利用~		

### 【整理券】

全レッスン、ご予約の方優先です。  
(有料オプション) 事前予約をされて  
いない方はレッスン開始20分前  
に配布いたします。

### 【定員】

マークが付いているレッス  
ンは定員30名(シューズ不要)

足のマークが付いていないレッス  
ンは定員25名

レズミルズコアの定員20名

長めのタオル  
またはバスタオルが必要

### 【MEDITATION~瞑想~】

整理券の配布はございません。  
癒しの音楽と共にご自身に向き合う  
時間を作りましょう

# プールレッスン タイムスケジュール

## 5~6月

月			火			水		木			金			土			日
4コース	5コース	6コース	3・4コース	5コース	6コース	5コース	6コース	4コース	5コース	6コース	4コース	5コース	6コース	4コース	5コース	6コース	6コース
10:00~10:45 スイム800 小西	10:00~10:45 クロール初級 青山			9:00~11:00 保育園利用		10:00~10:30 水中ウォーク 進藤		10:00~10:30 水中ウォーク 川畑			10:00~11:00 保育園利用 ※隔週 (館内掲示にてご確認ください)			9:30~10:15 バタフライ初級 川畑	9:30~10:00 初めて水泳 青山		
11:00~12:00 4泳法 菊池	11:00~11:45 平泳ぎ初級 青山			11:00~12:00 ベビースイミング		10:45~11:30 クロール &背泳ぎ 青山	11:00~12:00 4泳法 菊池	11:00~11:30 初めて水泳 川畑			11:00~12:00 ベビースイミング			10:20~11:05 平泳ぎ中級 吉岡	10:15~11:00 クロール初級 青山		10:30~11:30 子どもスイミング
12:15~12:45 ショートアクア 善利				12:00~13:00 スイム1000 善利		11:40~12:25 バタフライ初級 青山	12:10~12:55 背泳ぎ中級 川畑	12:10~12:55 平泳ぎ初級 菊池			12:10~12:55 スイム800 小西	12:10~12:55 クロール&背泳ぎ 川畑	12:10~12:55 スイム1500 吉岡	11:15~12:15 スイム1500 吉岡			3コース 4コース
	13:00~13:30 泳法撮影 平泳ぎ ※オプション限定		13:00~14:15 マスターズ 練習コース		12:35~13:35 スイム1500 菊池			13:15~13:45 泳法撮影 クロール・背泳ぎ ※オプション限定			13:00~13:30 泳法撮影 平泳ぎ ※オプション限定	13:00~14:00 泳法 スイム パーソナル ※要予約		子どもスイミング 12:15~13:15は4~6コース使用 13:15~17:30は全コース使用			12:00~13:30 マスターズ 練習コース
子どもスイミング 14:15~15:15は4~6コース使用 15:15~18:30は全コース使用																	
子どもスイミング 選手・育成コース 18:30~20:30 (3~6コース使用)																	
子どもスイミング 選手・育成コース 17:30~20:00 (全コース使用) ※成人会員様は ご利用頂けません																	
	20:20~21:20 スイム1000 竹原						20:30~21:30 スイム1500 児玉		20:30~21:30 マスターズ 平良			20:20~21:20 4泳法 吉岡					
							21:30~21:45 テクニク 児玉										

22:00 利用時間終了 ⇒ 22:15 閉館

・全レッスン定員は、1コースあたり12名です。

**【プールレッスン予約について】**

・全てのレッスンwebマイページにて1週間前からの予約が可能となっております。  
※事前予約をされていない方もクラスに空きがあれば受講することができます。当日は、20分前よりプールサイドにて整理券を配布致します。

**【泳法撮影レッスンについて】**

・月曜日、木曜日、金曜日の泳法撮影レッスンはweb予約オプション申込者限定のレッスンとなります。(定員5名)  
※200円/回でのお申込みはできません。

※平日15:15~18:30、土曜日13:30~20:00はプール全コースご利用頂けません。  
※日曜日、ホリデー営業日は6コースを家族利用コースとして解放しております。