

スタジオレッスン

タイムスケジュール

7~9月

月	火	水	木	金	土	日
10:00~10:45	9:30~10:30	10:00~11:00	10:00~10:45	9:40~10:30	9:30~10:15	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	11:15~11:45	11:15~12:05	11:00~11:45	11:15~12:05	10:25~11:10	11:15~12:00
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	ビギナーエアロ 中島
12:00~13:00	12:00~12:50	12:20~13:05	12:00~12:30	12:15~13:00	11:20~12:05	12:15~13:00
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	ボディパンプ45 大谷
13:15~14:15			12:40~13:30	13:15~13:45		13:15~14:00
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		UBOUND45 善利
			14:00~15:00 ※いきいき会員限定 ケアとれ		17:45~18:15 レズミルズコア 福田	
19:00~19:30	18:45~19:30	19:00~19:45	19:00~19:45	18:45~19:30	18:30~19:15	
ボディアタック30 善利	メガダンス 山本	ズンバ とも	ベーシックエアロ 吉田	ズンバ 東條	ボディコンバット45 金沢	
19:45~20:15	19:45~20:30	20:00~20:45	20:00~20:45	19:45~20:30		
レズミルズコア 福田	ボディパンプ45 小西	ボディアタック45 杉山	メガダンス とも	ボディコンバット45 新井		
20:30~21:30	20:45~21:30	21:00~22:00	21:00~21:45	20:45~21:15		
ヨガ 朝倉	ボディコンバット45 福永	ボディバランス60 小西	ボディバランス45 善利	ボディパンプ30 福田		

【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
② 長めのタオル
またはバスタオルが必要

プールレッスン タイムスケジュール

7~9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	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	4コース	5コース	6コース	5コース	6コース			
10:00~10:45 ゆっくり4泳法 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	9:15~11:30 子どもスイミング					
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 平泳ぎ中級 川畑	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	3コース 10:25~11:25 スイム1500 スタッフ	4コース 10:15~11:00 クロール初級 青山	6コース				11:30~12:00 SUPでヨガ 善利		
12:15~12:45 ショートアクア 善利				12:15~13:00 スイム800 善利		11:40~12:25 バタフライ初級 青山	11:40~12:25 ゆっくり4泳法 川畑	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		子どもスイミング 11:15~12:15は5~6コース使用 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				
	13:00~13:30 泳法撮影 菊池 7月クロール 8月平泳ぎ 9月バタフライ		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 川畑 7月平泳ぎ 8月バタフライ 9月背泳ぎ			13:00~13:30 泳法撮影 小西 7月バタフライ 8月背泳ぎ 9月クロール	13:00~14:00 有 スイム パーソナル ※要予約									
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)																						
	20:20~21:20 スイム1000 竹原						20:40~21:10 ショートアクア 川畑			20:30~21:30 マスターズ 平良				20:20~21:20 4泳法 吉岡								

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で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。

※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。