

施設全体スケジュール LESSON SCHEDULE

2024.5月～6月

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日					
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール			
9:00																								
10:00																								
11:00	10:30 目黒区民 20分 AYANO			10:30 ピネーズエアロ 45分 MIHO			10:30 体幹 コンディショニング 60分 MIHO			10:20 フラダンス 池田			10:30 パーソナル ZUMBA 45分 林				10:00 ★ボクササイズ 30分			10:30 ★ボクササイズ 30分				
12:00	11:15 ★ボクササイズ 30分			11:00 健康水泳 50分 一瀬			11:30 アフロダンス 30分 龍崎			12:00 かんたんエアロ 60分 清水			11:30 0-RUN 30分 林				11:00 First HIP HOP 45分 Runa			11:00 ★ボクササイズ 15分				
13:00	12:00 ベシクヨガ 60分 朝倉			12:15 HOTアロマヨガ 60分 MIHO			12:15 アフロダンス 30分 龍崎			12:45 かんたんエアロ 60分 清水			11:50 0-RUN 30分 林				12:40 ベシクヨガ 60分 朝倉			12:30 ★ボクササイズ 30分				
14:00	13:30 フラダンス 60分 池田			13:30 アフロダンス ZUMBA 45分 林			13:15 アフロダンス 30分 龍崎			14:00 かんたんエアロ 60分 清水			13:30 ★ボクササイズ 30分				13:30 マスタース 水泳 60分 B 朝倉			13:30 ★ボクササイズ 30分				
15:00				14:00 初めてピラティス 60分 城石			14:15 Feeling Dance 45分 栗原			14:00 かんたんエアロ 60分 清水			14:00 バランス コーディネーション 60分 清水				14:30 Free style 60分			14:30 マスタース 水泳 60分 B 朝倉				
16:00	15:30 Free style 60分			15:30 キッズ チャダンス 50分			15:30 Free style 60分			15:30 かんたんエアロ 60分 清水			15:00 Free style 60分				15:30 Free style 60分			15:30 マスタース 水泳 60分 B 朝倉				
17:00				16:20 キッズ チャダンス 50分			16:15~18:45 までは大人の 会員様はご利用 出来ません。			16:30 かんたんエアロ 60分 清水			16:30 Free style 60分				16:00 キッズ ヒップホップ ダンス 50分			16:30 マスタース 水泳 60分 B 朝倉				
18:00	17:30 キッズ 習手 60分			17:20 キッズ チャダンス 60分			15:20~18:45 児童水泳教室			17:30 かんたんエアロ 60分 清水			15:00 Free style 60分				17:00 キッズ ヒップホップ ダンス 60分			16:30 マスタース 水泳 60分 B 朝倉				
19:00				18:30 キッズ ヒップホップ ダンス 60分			15:20~18:45 児童水泳教室			18:40~20:40 選手育成 クラス			15:30 Free style 60分				18:15 ティーン ヒップホップ ダンス 60分			17:30 マスタース 水泳 60分 B 朝倉				
20:00	19:00 初めて ピラティス 60分 城石			19:40 ZUMBAミドル 60分 林			15:20~18:45 児童水泳教室			18:40~20:40 選手育成 クラス			16:30 Free style 60分				18:40 ティーン ヒップホップ ダンス 60分			18:40 マスタース 水泳 60分 B 朝倉				
21:00	20:00 キッズ 習手 60分 NAOKI			19:30 ZUMBAミドル 60分 林			15:20~18:45 児童水泳教室			18:40~20:40 選手育成 クラス			16:30 Free style 60分				19:30 ティーン ヒップホップ ダンス 60分			19:30 マスタース 水泳 60分 B 朝倉				
22:00	21:00 松原エリササイズ 30分 NAOKI			20:00 ZUMBAミドル 60分 林			15:20~18:45 児童水泳教室			18:40~20:40 選手育成 クラス			16:30 Free style 60分				20:00 マスタース 水泳 60分 B 朝倉			20:00 マスタース 水泳 60分 B 朝倉				
23:00				20:45 マスタース 水泳 60分 B 朝倉			15:20~18:45 児童水泳教室			18:40~20:40 選手育成 クラス			16:30 Free style 60分											

◀表記についての説明▶

★映像レッスン
◆自由スペース

INFORMATION

都合によりスケジュール内容に変更が出る場合がございます。予めご了承下さい。
 プールコースは、一部の子供対象水泳教室の時間以外は、無料フリーコースをご利用しています。
 レッスン開始時間を過ぎての遅中参加入会は原則ご遠慮下さい。
 毎月3週目は、有料水泳スクール(PL含む)、ファーストスイム・アクアフィットネスはございません。
 ファーストスイムは、前々日(平日はPM10:00、土曜はPM9:00、日曜・祝日はPM6:00)までにご予約が必要となります。
 一部定員が決まっているレッスンについてはPALカウンターにて30分前から小札を配布します。

※スタジオレッスンは5分、成人スクールは10分以上開始時間を過ぎた場合参加出来ません。