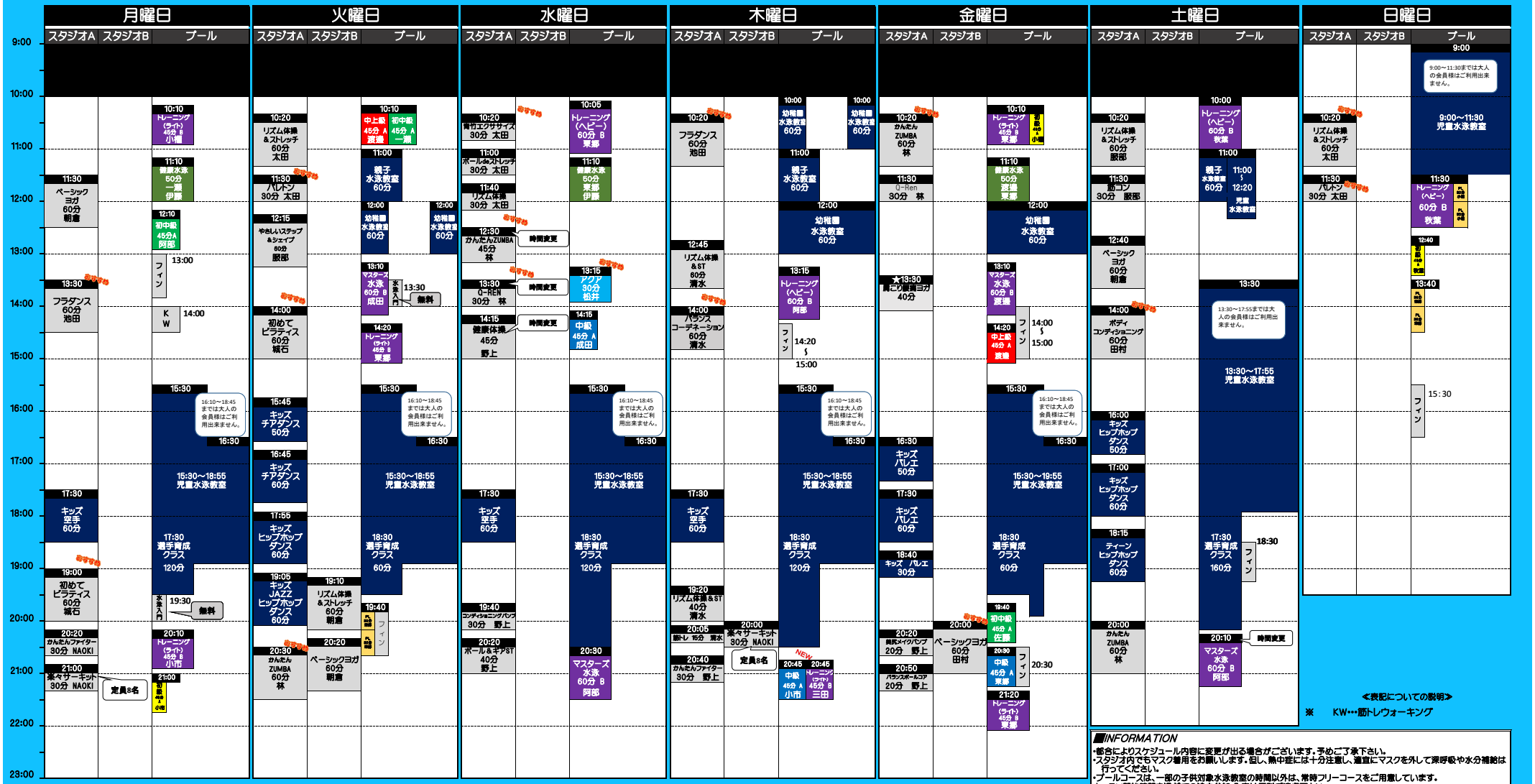

施設全体スケジュール
LESSON SCHEDULE

2021.　1月～3月

月曜日

	スタジオA	スタジオB	プール
10:10			トレーニング（ライト）45分 B 小櫃
11:10			健康水泳 50分 一瀬 伊藤
11:30	ベーシックヨガ 60分 朝倉		
12:10			初中級 45分A 阿部
13:00			フィン 13:00
13:30	おすすめ フラダンス 60分 池田		
14:00			KW 14:00
15:30			15:30～18:55 児童水泳教室（15:30 / 16:30） 16:10～18:45までは大人の会員様はご利用出来ません。
17:30	キッズ空手 60分		17:30 選手育成クラス 120分
19:00	おすすめ 初めてピラティス 60分 城石		
19:30			水泳入門 19:30 無料
20:10			トレーニング（ライト）45分 B 小市
20:20	かんたんファイター 30分 NAOKI		
21:00	楽々サーキット 30分 NAOKI 定員8名		初級 45分 A 小市

火曜日

	スタジオA	スタジオB	プール
10:10			中上級 45分 A 渡邉 初中級 45分 A 一瀬
10:20	リズム体操＆ストレッチ 60分 太田		
11:00			親子水泳教室 60分
11:30	おすすめ バレトン 30分 太田		
12:00			幼稚園水泳教室 60分 12:00 幼稚園水泳教室 60分
12:15	やさしいステップ＆シェイプ 60分 服部		
13:10			マスターズ水泳 60分 B 成田
13:30			水泳入門 13:30 無料
14:00	おすすめ 初めてピラティス 60分 城石		
14:20			トレーニング（ライト）45分 B 東郷
15:30			15:30～18:55 児童水泳教室（15:30 / 16:30） 16:10～18:45までは大人の会員様はご利用出来ません。
15:45	キッズチアダンス 50分		
16:45	キッズチアダンス 60分		
17:55	キッズヒップホップダンス 60分		
18:30			18:30 選手育成クラス 60分
19:05	キッズJAZZヒップホップダンス 60分		
19:10		リズム体操＆ストレッチ 60分 朝倉	
19:40			PL 30分 東郷 PL 30分 東郷 フィン
20:20		ベーシックヨガ 60分 朝倉	
20:30	おすすめ かんたんZUMBA 60分 林		

水曜日

	スタジオA	スタジオB	プール
10:05			トレーニング（ヘビー）60分 B 東郷
10:20	おすすめ 青竹エクササイズ 30分 太田		
11:00	ポールdeストレッチ 30分 太田		
11:10			健康水泳 50分 東郷 伊藤
11:40	リズム体操 30分 太田		
12:30	おすすめ かんたんZUMBA 45分 林 時間変更		
13:15			おすすめ アクア 30分 松井
13:30	おすすめ Q-REN 30分 林 時間変更		
14:15	健康体操 45分 野上 時間変更		中級 45分 A 成田
15:30			15:30～18:55 児童水泳教室（15:30 / 16:30） 16:10～18:45までは大人の会員様はご利用出来ません。
17:30	キッズ空手 60分		
18:30			18:30 選手育成クラス 120分
19:40	コンディショニングパンプ 30分 野上		
20:20	ボール＆ギアST 40分 野上		
20:30			マスターズ水泳 60分 B 阿部

木曜日

	スタジオA	スタジオB	プール
10:00			幼稚園水泳教室 60分 10:00 幼稚園水泳教室 60分
10:20	おすすめ フラダンス 60分 池田		
11:00			親子水泳教室 60分
12:00			幼稚園水泳教室 60分
12:45	リズム体操＆ST 60分 清水		
13:15			トレーニング（ヘビー）60分 B 阿部
14:00	おすすめ バランスコーディネーション 60分 清水		
14:20			フィン 14:20～15:00
15:30			15:30～18:55 児童水泳教室（15:30 / 16:30） 16:10～18:45までは大人の会員様はご利用出来ません。
17:30	キッズ空手 60分		
18:30			18:30 選手育成クラス 120分
19:20	リズム体操＆ST 40分 清水		
20:00		楽々サーキット 30分 NAOKI 定員8名	
20:05	筋トレ 15分 清水		
20:40	かんたんファイター 30分 野上		
20:45			NEW 中級 45分 A 小市 20:45 トレーニング（ライト）45分 B 三田

金曜日

	スタジオA	スタジオB	プール
10:10			トレーニング（ライト）45分 B 東郷 初級 45分 A 小櫃
10:20	おすすめ かんたんZUMBA 60分 林		
11:10			健康水泳 50分 渡邉 東郷
11:30	Q-Ren 30分 林		
12:00			幼稚園水泳教室 60分
13:10			マスターズ水泳 60分 B 渡邉
★13:30	肩こり腰痛ヨガ 40分		
14:00			フィン 14:00～15:00
14:20			中上級 45分 A 渡邉
15:30			15:30～19:55 児童水泳教室（15:30 / 16:30） 16:10～18:45までは大人の会員様はご利用出来ません。
16:30	キッズバレエ 50分		
17:30	キッズバレエ 60分		
18:30			18:30 選手育成クラス 60分
18:40	キッズ バレエ 30分		
19:40			おすすめ 初中級 45分 A 佐藤
20:00		ベーシックヨガ 60分 田村	
20:20	美尻メイクパンプ 20分 野上		
20:30			中級 45分 A 東郷 フィン 20:30
20:50	バランスボールコア 20分 野上		
21:20			トレーニング（ライト）45分 B 東郷

土曜日

	スタジオA	スタジオB	プール
10:00			トレーニング（ヘビー）60分 B 秋葉
10:20	リズム体操＆ストレッチ 60分 服部		
11:00			親子水泳教室 60分 11:00～12:20 児童水泳教室
11:30	筋コン 30分 服部		
12:40	ベーシックヨガ 60分 朝倉		
13:30			13:30～17:55 児童水泳教室 13:30～17:55までは大人の会員様はご利用出来ません。
14:00	おすすめ ボディコンディショニング 60分 田村		
16:00	キッズヒップホップダンス 50分		
17:00	キッズヒップホップダンス 60分		
17:30			17:30 選手育成クラス 160分
18:15	ティーンヒップホップダンス 60分		
18:30			フィン 18:30
20:00	かんたんZUMBA 60分 林		
20:10			マスターズ水泳 60分 B 阿部 時間変更

日曜日

	スタジオA	スタジオB	プール
9:00			9:00～11:30 児童水泳教室 9:00～11:30までは大人の会員様はご利用出来ません。
10:20	おすすめ リズム体操＆ストレッチ 60分 太田		
11:30	おすすめ バレトン 30分 太田		トレーニング（ヘビー）60分 B 秋葉 PL 30分 小櫃 PL 30分 小櫃
12:40			初級 45分 A 秋葉
13:40			PL 30分 東郷 PL 30分 東郷
15:30			フィン 15:30

≪表記についての説明≫

※　KW･･･筋トレウォーキング

■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。
- ･スタジオ内でもマスク着用をお願いします。但し、熱中症には十分注意し、適宜にマスクを外して深呼吸や水分補給は行ってください。
- ･プールコースは、一部の子供対象水泳教室の時間以外は、常時フリーコースをご用意しています。
- ･レッスン開始時間を過ぎての途中参加･入室は原則ご遠慮下さい。
- ･スタジオレッスンは、当面の間、全て定員15名とさせていただきます。開始時刻の1時間前から3Fジムカウンターに番号札を設置します。
- ･毎月5週目は、有料水泳スクール(PL含む)･水泳入門･KWのクラスはございません。
- ･水泳入門は、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。
- ･レッスン中は、ソーシャルディスタンスを守り、過度な発声･会話はお控え下さい。