

レッスン表 (スタジオ・プール) 2019 2~

○レッスン担当者及び内容が変わることがございます。
代行ボードでご確認ください。
○安全の為、レッスンの途中入場はご遠慮下さい。
○運動の際は、こまめな水分補給を行いましょ！

| | 10:00 | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 | 16:00 | 17:00 | 18:00 | 19:00 | 20:00 | | |
|-------|--|--|--|---|---|--|---|--|-----------------------------------|------------------------------------|--|--------------------------------------|------------------------------------|
| スタジオ1 | 10:10 おはよう ストレッチ 舟木 30分 | 10:50 ルーシーダットン 舟木 50分 | | | 13:30 ウェーブ ストレッチ 秋山 30分 | 14:05 アンチ エイジング ヨガ 岡田(容) 45分 | | | | 18:45 ハタヨガ 吉羽 60分 | 19:55 ストレッチ ポール 秋山 30分 | | |
| スタジオ2 | 10:20 シェイプエアロ 橋本 60分 | | | | 13:30 かんたん ヒップホップ 伊藤 50分 | 14:30 かんたん ステップ 伊藤 30分 | | | | 19:10 ポール ストレッチ 志村 40分 | 19:55 かんたん エアロ 伊藤 40分 | | |
| プール | 10:15 アクア ウォーキング 秋山 30分 | 11:00 スイミングスクール 有料 初級:秋山 中上級:上原 60分 | | | 13:20 アクア ウォーキング 岡田 30分 | 14:00 スイミングスクール 有料 初級:上原 中上級:伊藤 60分 | 「ジュニアスイミング」で全コース使用のため プールのご利用はできません (15:45~19:00) | | | | | | |
| スタジオ1 | 10:10 ボディライン アップ 橋本 40分 | 10:55 ポールEX (機能改善) 橋本 30分 | | NEW! 13:15 かんたん ハタヨガ 末広 45分 | 14:15 美・UP バレトン 長崎 40分 | | 「ジュニアダンス」 (15:00~18:00) | | | | 19:30 ウェーブ ストレッチ 秋山 30分 | | |
| スタジオ2 | 10:10 リズム ウォーキング 堀川 50分 | 11:30 はじめて 太極拳 森永 30分 | | 13:15 シェイプエアロ 伊藤 50分 | | | 「ジュニア体操」 (15:00~18:00) | | | | 18:30 オリジナル エアロ 堀川 45分 | 19:20 やってみよう 筋トレ! 堀川 30分 | 19:55 ボディケア 堀川 40分 |
| プール | 10:15 かんたん スイム 保川 30分 | 11:15 アクア リズム 岡田 30分 | | 13:15 アクア ウォーキング 山本 30分 | | | 「ジュニアスイミング」で全コース使用のため プールのご利用はできません (15:00~19:00) | | | | 19:00 スイミングスクール 有料 初級:伊藤 60分 | | |
| スタジオ1 | 10:00 太極拳 森永 50分 | 11:05 スローヴィンヤサ ヨガ 岡田 50分 | | 13:15 骨盤調整 成田 60分 | | | | 「空手教室」 (16:45~ 18:15) | | 18:40 フラダンス 中谷 60分 | 19:50 かんたん エアロ 伊藤 30分 | | |
| スタジオ2 | 10:10 オリジナル エアロ 伊藤 50分 | 11:10 大人のバレエ エクササイズ 中藤 60分 | | 13:15 ズンバ 吉羽 45分 | 14:20 ストレッチ ポール 吉羽 30分 | | 「ジュニア体操」 (15:00~18:00) | | | | 18:45 ピラティス 吉羽 50分 | 19:45 ズンバ 吉羽 30分 | |
| プール | 10:15 チャレンジ スイム 秋山 30分 | 11:00 スイミングスクール 有料 初級:岡田 中上級:秋山 60分 | | 13:30 アクア リズム 志村 30分 | | | 「ジュニアスイミング」で全コース使用のため プールのご利用はできません (15:45~19:00) | | | | 20:00 アクア リズム 今西 30分 | | |
| スタジオ1 | 10:10 フィットネ ジョギング 橋本 45分 | 11:00 フリースタイル ダンス 橋本 60分 | | 13:20 すわって エクササイズ 堀川 40分 | 14:10 お昼寝 ストレッチ 堀川 30分 | | 「ジュニアダンス」 (16:00~19:00) | | | | 19:30 ヒップホップ 伊藤 50分 | | |
| スタジオ2 | 10:10 かんたん ステップ 伊藤 40分 | 11:00 かんたん エアロ 伊藤 30分 | | 13:20 シンプル エアロ 橋本 40分 | 14:10 ポール コンディショニング 今井 40分 | | 「ジュニア体操」 (15:00~18:00) | | | | 18:35 Yoggy Yoga 成田 50分 | 19:35 オリジナル エアロ 成田 30分 | 20:10 ストレッチ ポール 秋山 30分 |
| プール | | 11:15 アクア リズム 今井 30分 | | 13:15 ステップ アップスイム 渡邊 30分 | 14:00 スイミングスクール 有料 初級:伊藤 中上級:上原 60分 | | 「ジュニアスイミング」で全コース使用のため プールのご利用はできません (15:45~19:00) | | | | 19:00 スイミングスクール 有料 初級:岡田 60分 | | |
| スタジオ1 | 10:10 バラードを 踊りましょう 南 60分 | 11:20 オリジナル エアロ 伊藤 40分 | | 「空手教室」 (12:45~14:15) | | 14:30 ラテンダンス エクササイズ 磯邊 40分 | 15:15 かんたん エアロ 伊藤 40分 | | | 19:05 フリースタイル 南 50分 | | | |
| スタジオ2 | 10:15 ストレッチ ポール EX 今西 30分 | 「ジュニア体操」 (10:00~12: 00) | | 「ジュニア体操」 (13:00~ 14:00) | | | | | | 18:15 フィギュア8 長崎 45分 | 19:10 シェイプエアロ 伊藤 50分 | | |
| プール | 「ジュニアスイミング」 で一部コースを 使用致します (10:00~12:00) | | 11:15 アクア ウォーキング 山本 30分 | 「ジュニアスイミング」で全コース使用のため プールのご利用はできません (13:00~18:00) | | | | 18:00 スイミングスクール 有料 初級:岡田 秋山 中上級:山本 60分 | 19:05 かんたん スイム 秋山 30分 | 19:40 アクア リズム 長崎 30分 | | | |
| スタジオ1 | | | | | 14:30 腰痛予防 ストレッチ 吉羽 45分 | 15:30 ズンバ 吉羽 45分 | | | | | | | |
| スタジオ2 | 10:30 かんたん ウォーキング &ストレッチ 担当交替わり 30分 | 11:10 リフレッシュエアロ (週替わり) 担当交替わり 40分 | | | 14:00 フラダンス 高田 60分 | 16:30 オリジナル エアロ 伊藤 40分 | | | | | | | |
| プール | 「ジュニアスイミング」 で一部コースを 使用致します (10:00~11:00) | | 12:10 水中 エクササイズ 担当 交替わり 30分 | 12:45 チャレンジ スイム 上原 30分 | 「ジュニアスイミング」で全コース使用のため プールのご利用はできません (13:00~18:00) | | | | | | | | |

変更 ……初心者向けのクラス。
……時間や内容担当に変更のあったクラス。
予 ……予約が必要なクラス
スタジオ前でご予約ください。
有料 ……有料レッスン、フロントにてお申し込みください。

泳法レッスン表

| | | 2月 | 3月 | 4月 |
|---|----------------------|-------|-------|-------|
| 水 | 10:15~ かんたんスイム | 平泳ぎ | 背泳ぎ | バタフライ |
| 木 | 10:20~ チャレンジスイム | 背泳ぎ | クロール | 平泳ぎ |
| 金 | 13:15~ ステップアップスイム | 平泳ぎ | バタフライ | クロール |
| 土 | 19:05~ かんたんスイム | クロール | 平泳ぎ | 背泳ぎ |
| 日 | 12:45~ チャレンジスイム | バタフライ | クロール | 平泳ぎ |

※ストレッチポールEX
は3F CR-1にて
レッスンを行います。

コーチにより内容が変わり
場合があります
詳しくは、貼り出しの
スケジュール表をご覧ください。

NEW!