

レッスン表 (スタジオ・プール)

2023年 6月～

○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たいです。

	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		11:05 かんたん ハタヨガ 末廣 30分 変更		13:30 やさしい ピラティス 岡田 30分	14:15 ヒップホップ 【有料】 伊藤(真) 45分	ヒップホップ 毎月1週目火曜日 定員18名 予約制			19:00 タヒチアン シェイブ 井上 30分		20:10 リラックス ボール 今西 30分
スタジオ2	10:20 シェイブ エアロ 伊藤(真) 30分			13:30 かんたん ステップ 伊藤(真) 30分	14:15 アネ エイジング ヨガ 岡田(容) 30分					19:35 かんたん エアロ 伊藤(真) 30分	
プール		11:00 スイミングスクール 【有料】 初級:岡田(洗) 中上級:塩見 60分		13:15 アクア ピラティス 長崎 30分	14:00 スイミングスクール 【有料】 初級:伊藤(み) 中上級:塩見 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	ジム内にて行います。		12:15 クイック ストレッチ 白子 10分	13:15 かんたん ハタヨガ 末廣 30分	14:00 やさしい パレオン 長崎 30分					19:30 【有料】 ジャズダンスコンテンポラリー 中藤 90分	
スタジオ2	10:10 かんたん ウォーキング 堀川 30分	10:55 ポティエ ランニング 橋本(か) 30分	11:40 シェイブ エアロ 橋本(か) 30分	13:15 かんたん エアロ 伊藤(真) 30分	14:00 【変更】					19:00 【変更】 選替わり EX 堀川 30分	19:45 ボディケア 堀川 30分
プール	10:15 かんたん スイム 秋山 30分	【変更】 ベビースイミング 11:00～11:45	12:00 アクア ウォーキング 秋山 30分							19:00 【有料】 スイミングスクール 初級:伊藤(み) 60分	
スタジオ1		11:40 スローガン ヤサヨガ 岡田(容) 30分		13:15 骨盤調整 成田 30分	14:30 介護予防 【有料】 成田 60分	介護予防(1クール10回) 1クール(2023年度) 2023年9月より開催予定 2クール(2023年度) 2024年1月より開催予定				19:00 【変更】 選替わり コンディショニング 今西 30分	
スタジオ2	10:10 太極拳 森永 30分	10:55 大人の バレエ エクササイズ 中藤 30分		13:15 ズンバ 吉羽 30分	14:00 ストレッチ ボール 吉羽 30分					19:35 かんたん ヒップホップ 伊藤(真) 30分	20:15 かんたん エアロ 伊藤(真) 30分
プール	10:15 かんたん スイム 塩見 30分	11:00 【有料】 スイミングスクール 初級:塩見 中上級:秋山 60分		13:30 アクア リズム 志村 30分						20:00 アクア リズム 今西 30分	
スタジオ1				13:20 リズム ピクス 堀川 30分	14:05 すわて エクササイズ 堀川 30分	14:50 クイック ストレッチ 末廣 10分				16:00～19:00 「ジュニアダンス」	
スタジオ2	10:10 かんたん ステップ 伊藤(真) 30分	10:55 フット コンディ ショニング 橋本(か) 30分	11:40 ダンス エアロ 橋本(か) 30分	13:20 美・姿勢 コンディ ショニング 今井 30分						18:45 Yoggy Yoga 成田 30分	19:30 オリジナル エアロ 成田 30分
プール		11:15 アクア リズム 今井 30分		13:15 ゆったり スイム 塩見 30分	14:00 【有料】 スイミングスクール 初級:伊藤(み) 中上級:塩見 60分					15:45～19:00 「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	
スタジオ1	10:10 パラードを 踊りましょう 南 30分	11:00 かんたん エアロ 伊藤(真) 30分 変更	ストレッチボールEXは、 予約制です。9時30分よ りジム内で 予約を開始 いたします。		14:00 ラテンダンス エクササイズ 磯邊 30分			18:50 フリー スタイル 南 30分			土曜日のご利用時間は 20時までとなっております。
スタジオ2	10:15 ストレッチ ボールEX 今西 30分 会場:3階	11:00～ 12:00 「ジュニア体操」 伊藤(真) 30分	13:00～ 14:00 「ジュニア体操」 伊藤(真) 30分	14:45 かんたん エアロ 伊藤(真) 30分			18:15 パレオン 長崎 30分	19:00 かんたん エアロ 伊藤(真) 30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 岡田 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 【有料】 スイミングスクール 初級:岡田(洗) 中上級:秋山 60分	19:15 アクア リズム 長崎 30分		
スタジオ1					14:00 フラダンス 高田 30分	14:45 腰痛予防 ストレッチ 吉羽 30分	15:30 ズンバ 吉羽 30分	16:15 パーソナル レッスン 【有料】 吉羽 60分			
スタジオ2	10:30 かんたん ウォーキング ストレッチ 担当選替わり 30分	11:15 リフレッシュ エアロ 担当選替わり 30分	担当選替わり 担当により内容が変わる場合があります。 詳しくは、館内掲示の日曜レッスン表をご 確認ください。								
プール	「ジュニアスイミング」 で全コースを 使用致します (10:00～11:00)	「ベビースイミング」 11:15～12:00	12:10 アクア ウォーキング 保川 30分	13:00 ゆったり スイム 保川 30分							

…初心者向けのクラス
変更 …時間や内容担当に変更のあったクラス
有料 …有料レッスン、フロントにてお申し込みください
黄色 …30分前にフロントでご予約となります

泳法レッスン表

	6月	7月	8月	
水	10:15～ かんたんスイム	バタフライ	クロール	背泳ぎ
木	10:15～ かんたんスイム	クロール	背泳ぎ	バタフライ
金	13:15～ ゆったりスイム	平泳ぎ	バタフライ	クロール
日	13:00～ ゆったりスイム	背泳ぎ	クロール	平泳ぎ