

レッスン表 (スタジオ・プール)

2024年 4月~

○レッスン開催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。
 ○遅刻の際は、ごまめ水分補給を行ってください！

	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 ハタヨガ 末廣 30分		13:30 やさしいピラティス 岡田 30分	14:15 アンチエイジングヨガ 岡田 30分				18:45 ハタヨガ 末廣 30分	20:00 リラックスボール 今西 30分	変更
スタジオ2	10:20 シェイプエアロ 伊藤(真) 30分			13:30 かんたんステップ 伊藤(真) 30分	14:15 ヒップ ホップ 伊藤(真) 45分	ヒップホップ 毎月1週目火曜日 定員10名 予約制				19:20 リフレッシュエアロ 伊藤(真) 30分	変更
プール		11:00 スイミングスクール 初級・岡田(洗) 中上級・塩見 60分	ジム内にて行います。	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 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		10:55 ボディラインアップ 橋本(か) 30分	11:40 シェイプエアロ 橋本(か) 30分	12:15 クイックストレッチ 白子 10分	13:15 ハタヨガ 末廣 30分	14:00 バレレト 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 塩川 30分			13:15 リフレッシュエアロ 伊藤(真) 30分	14:00 ひよこ体操 14:00~14:45				19:00 週変わりEX 塩川 30分	19:40 ボディケア 塩川 30分	変更
プール	10:15 かんたんスイム 秋山 30分	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	「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 初級:伊藤(み) 60分		
スタジオ1		11:40 スローウェンヤサヨギ 岡田(碧) 30分		13:15 青盤調整 成田 30分	14:30 介護予防 成田 60分	介護予防(1クール10回) 1クール(2024年度) 2024年9月より開催予定 2クール(2024年度) 2025年1月より開催予定			19:35 かんたんヒップホップ 伊藤(真) 30分	20:15 リフレッシュエアロ 伊藤(真) 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				19:00 サーキットトレーニング 今西 30分		
プール	10:15 かんたんスイム 塩見 30分	11:00 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 今西 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		10:55 フラエンディング 橋本(か) 30分	11:40 フリーダンス 橋本(か) 30分	13:20 リズムピク 塩川 30分	14:05 イわってエクササイズ 塩川 30分	14:50 クイックストレッチ 末廣 10分				18:45 Yoggy Yoga 成田 30分	19:30 オリジナルエアロ 成田 30分
スタジオ2	10:10 ステップエクササイズ 伊藤(真) 30分	10:50 ステップエクササイズ 伊藤(真) 30分	11:50 イソヨガ 末廣 45分	13:20 サーキットトレーニング 今西 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		12:00 アクアリズム 今西 30分		13:15 ゆったりスイム 岡田 30分	14:00 スイミングスクール 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	10:10 バードを踊りましょう 南 30分	11:00 リフレッシュエアロ 伊藤(真) 30分	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 予約を随時受付 いたします。		14:00 ファンダンスエクササイズ シロイフ 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	「ジュニア体操」 (10:00~12:00)		「ジュニア体操」 (13:00~14:00)	14:45 リフレッシュエアロ 伊藤(真) 30分			18:15 バレレト 長崎 30分	19:00 リフレッシュエアロ 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 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					16:15 パーソナルレッスン 吉羽 60分	16:15 パーソナルレッスン 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 担当交替わり 30分	11:15 リフレッシュエアロ 担当交替わり 30分	担当交替わり 担当により内容が変わる場合があります。 詳しくは、館内掲示の日報レッスン表をご確認ください。	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 リフレッシュエアロ 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 (10:00~11:00)		12:10 アクアウォーキング 橋本 30分	13:00 ゆったりスイム 秋山 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)						

一部内容変更のクラス
変更 一時開や内容担当に変更のあったクラス
有料 有料レッスン、スポットにてお申し込みください
予約 30分前にお申し込みをお願いします

	4月	5月	6月	
本	10:15~ かんたんスイム	青森	知州	平瀬
本	10:15~ かんたんスイム	知州	平瀬	知州
金	13:15~ ゆったりスイム	バロワイ	平瀬	平瀬
日	ゆったりスイム	青森	平瀬	知州