

# レッスン表 (スタジオ・プール)

## 2024年 9月~

○レッスン担当者及び内容が変更す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、ご迷惑な事分岐いたします。

	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 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 アツク エクササイズ お節 30分				18:45 ハタヨガ 末廣 30分		20:00 リラクゼーション ボール 今西 30分
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 [有料] 伊藤(真) 45分					19:20 リフレッシュ 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(流) 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(真) 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 バレトン 長崎 30分				19:30 [有料] ジャズダンスコンディショナリー 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				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 遊楽わり EX 堀川 30分	19:40 ボディケア 堀川 30分	
プール	10:15 かんたん スイム 西条 30分		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 [有料] 初級:伊藤(真) 60分	
スタジオ1	10:20 太極拳 森永 30分	11:40 スロー ウォーキング 岡田(香) 30分		13:15 骨盤調整 成田 30分	14:30 介護予防 成田 60分					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		10:55 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 [有料] 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 フット コンディ ショニング 橋本(か) 30分	11:40 フリー ダンス 橋本(か) 30分		13:20 リズム ピクス 堀川 30分	14:05 わっか 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			「ジュニアダンス」 (16:00~19:00)	
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 イスヨガ [有料] 末廣 45分		13:20 サーキット トレーニング 今西 30分				18:45 Yozzy 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 [有料] 初級:伊藤(真) 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 パラド 踊りまじよう 南 30分	11:00 リフレッ シュ アロ 伊藤(真) 30分			14:00 ラテン エクササイズ シロイワ 30分						土曜日のご利用時間は 30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」 (18:00~ 14:00)		14:45 リフレッ シュ アロ 伊藤(真) 30分		18:15 バレトン 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」 で全コースを 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 [有料] 初級:岡田(流) 中上級:塩見 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 [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:遊楽わり 30分	11:15 リフレッシュ エアロ 担当:遊楽わり 30分	担当:遊楽わり 担当により内容が異なる場合があります。 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 IPO 伊藤(真) 30分		
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」 1 1:15~12:00 橋本 30分	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							

- 一心者向きのクラス
- 変更
- 有料
- 20分前後のボードにてご予約となります

※泳法レッスン表はフロントで  
ご確認ください。