

# レッスン表 (スタジオ・プール)

2024年12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 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 アネチ エイジング 30分 岡田 30分				18:45 ハタヨガ 末廣 30分		20:00 リラクス 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 伊藤(真) 45分 <b>有料</b>	ヒップホップ 毎月1週目火曜日 定員18名 予約制			19:25 リフレッシュ エアロ 伊藤(真) 30分	<b>変更</b>	
プール		11:00 スイミングスクール 初級:岡田(流) 中上級:塩見 60分 <b>有料</b>		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 <b>有料</b>	「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			「ジュニアダンス」 (15:00~18:00)		19:30 <b>有料</b> 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 森川 30分	10:50 のんびり ほぐそう 森川 30分 <b>変更</b>			13:15 リフレッ シュ エ 伊藤(真) 30分	14:00 ひよこ体操 14:00~14:45			「ジュニア体操」 (15:00~18:00)		19:00 遊楽わり EX 今西 30分
プール	10:15 かんたん スイム 西条 30分	ベビースイミング 11:15~12:00		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 <b>有料</b>
スタジオ1	10:20 太極拳 森永 30分	11:40 スローウェン ヤサロ 岡田(裕) 30分		13:15 青空探検 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		10:55 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 ラテンダンス エクササイズ シロイフ 30分 <b>変更</b>		
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:西条 60分 <b>有料</b>		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 コア 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	イソヨガ 毎月1週目金曜日 定員18名 予約制		13:20 リズム ピクス 森川 30分	14:05 ずわって エクササイズ 森川 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 イソヨガ 末廣 45分 <b>有料</b>		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 初級:伊藤(み) 中上級:塩見 60分 <b>有料</b>	「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 バラードを 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 予約を開始いた します。			14:00 ラテンダンス エクササイズ シロイフ 30分				土曜日までご利用時間は 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(流) 中上級:塩見 60分 <b>有料</b>	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 <b>有料</b>	パーソナルレッスン 定員 5名 予約制 参加費はフロントにてご確認 ください。					
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 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 中谷 30分	14:45 膝痛予防 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)		「ベビースイミング」1 1:15~12:00		12:10 アクア ウォーキング 橋本 30分	13:00 ゆったり スイム スタッフ 30分					

🌱 初心者向きのクラス  
**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、フロントにてお申し込みください  
 🟡 30分前までにフロントでご予約となります

※泳法レッスン表はフロントで  
ご確認をお願いします。