

レッスン表 (スタジオ・プール)

2025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
火	スタジオ1 ハタヨガ 末廣 30分	11:05 やさしい ピラティス 岡田 30分		13:30 アンチ エイジング ヨガ 岡田 30分	14:15 ヒップ ホップ 毎月1週目火曜日 定員18名 予約制				18:45 ハタヨガ 末廣 30分		20:00 リラックス ボール 今西 30分
	スタジオ2 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 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		
		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	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 [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)					
水	スタジオ1 ボディー ラインアップ 橋本(か) 30分	10:55 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 ジャズダンスコンテンポラリー 中藤 90分	
	スタジオ2 かんたん ウォーキング 堀川 30分	10:50 のんびり ほぐそう (定員25名) 堀川 30分	11:40 シェイプ エアロ& ステップ 橋本(か) 30分	13:15 リフレッシュ エアロ 伊藤(真) 30分					19:00 週替わり EX 今西 30分	19:40 ボディメン テナンス 今西 30分	
		10:15 かんたん スイム 西条 30分	12:00 アクア ウォーキング 小野寺 30分						19:00 スイミングスクール [有料] 初級:伊藤(み) 60分		
木	スタジオ1 太極拳 森永 30分	11:40 スローダウン やさヨガ 岡田(容) 30分		13:15 骨盤調整 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(2025年度) 2025年9月より開催予定 2クール(2025年度) 2026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 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 シロイワ 30分		
		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:西条 60分	13:30 アクア リズム 今西 30分					20:00 アクア リズム 今西 30分		
金	スタジオ1 フラ 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 ずわって ボール 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 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 Yoggy Yoga 成田 30分	19:30 オリジナル エアロ 成田 30分	
			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(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)					
土	スタジオ1 バレーボールを 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 シロイワ 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 フィギュア8 長崎 30分	19:00 リフレッシュ エアロ 伊藤(真) 30分			
		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(洗) 中上級:塩見 60分	19:05 アクア リズム 長崎 30分			
日	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 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。			14:00 フラダンス 中谷 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		
		「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」 11:15～12:00	12:10 アクア ウォーキング 小野寺 30分	13:00 ゆったり スイム スタッフ 30分	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。 変更可 …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 …有料レッスン、フロントにてお申し込みください …30分前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 ご確認ください。