



レッスンプログラムタイムテーブル

2024年2月13日(火)~

	10:30	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	18:30	19:00	20:00	21:00	22:00	
月	メインプール	ウォーキング 10:30~11:00 西村	初・上級 11:00~12:00 服部・西村	リハエクササイズ 12:05~12:45 仲田	中級 13:00~14:00 小林		初・中・上級 18:30~19:30 永田・小森					
	ウォーキング プール (サウナ)			アフタース 12:00~ 西村	アフタース 12:45~ 仲田			アフタース 19:30~ 小林		アフタース 21:30~ 小森		
	スタジオ	ズンバ40 10:30~ ★ 忍 麻里		ヨガ45 11:25~ ★ 木山		ズンバ45 13:00~ ★★ 北村		ヨガ40 14:10~ ★ 竹村		エアロ45 19:30~ ★★ 恒川		
火	メインプール	ウォーキング 10:30~11:00 山田	始めやすい中級 11:00~12:00 山田		初級 13:00~14:00 小栗	フットヨガ 14:00~14:30 西村		中・上級 18:30~19:30 西村				
	ウォーキング プール (サウナ)			アフタース 12:00~ 山田				アフタース 19:30~ 西村				
	スタジオ	太極拳45 10:30~ ★ 堀部		ズンバ45 11:40~ ★★ 中島		健康サポート 13:00~ ★ 山田			ヨガ45 19:30~ ★ TAE			
水	メインプール	パドビー 10:30~11:00 服部	初級・上級 11:00~12:00 服部・南谷	脚力改善 12:05~12:25 西村	のんびり中級 12:30~13:30 西村			初・中・上級 20:00~21:00 小森・小林				
	ウォーキング プール (サウナ)			アフタース 12:00~ 南谷		アフタース 13:30~ 西村			アフタース 21:00~ 小森			
	スタジオ		シェイプアップ40 11:30~ ★★ 後藤		リトモス40 13:00~ ★★ 恩田		ヨガ45 14:00~ ★ 竹村			リトモス45 20:40~ ★★ 中島		
木	メインプール	ウォーキング 10:30~11:00 小林	初・中級 11:00~12:00 小栗・小林	上級 12:00~13:00 永田/西村	アクアピクス40 13:15~13:55 根尾		初・中・上級 18:30~19:30 小森・南谷					
	ウォーキング プール (サウナ)			アフタース 12:00~ 小林				アフタース 19:30~ 南谷		アフタース 21:15~ 小森		
	スタジオ	やさしいエアロ40 10:30~ ★ 伊佐治	バレトン40 11:25~ ★ 早崎		フラダンス45 12:50~ ★ 和田	ストレッチ&軽運動40 14:00~ ★ 服部	太極拳45 14:50~ ★ 堀部		ズンバ40 19:30~ ★★ 国島	パワーアップ40 20:30~ ★★ 国島	ヨガ45(※第2スタジオ) 20:30~ ★★ 太田	
金	メインプール	脳トレウォーク 10:30~11:00 西村	アトヨム・フィット 11:00~11:40 西村	歩く&泳ぐ 12:00~13:00 小栗			初・中・上級 18:30~19:30 山田・永田	アフタース 19:30~ 山田				
	ウォーキング プール (サウナ)			アフタース 11:50~ 西村		アフタース 13:00~ 小栗		脚力改善 19:45~ 山田				
	スタジオ	ストレッチ15 10:30~ ★ 服部	ピラティス45 11:00~ ★ 廣田		ヨガ45 13:00~ ★ 大井	体脂肪燃焼系45 14:10~ ★★ 川瀬		サルセッション45 19:30~ ★★ YOSHIMI		ズンバ45 20:40~ ★★ 中島		
土	メインプール	ウォームアップ 10:30~11:00 山田	楽しく泳ごう 11:00~12:00 山田				中・上級 20:00~21:00 西村					
	ウォーキング プール (サウナ)			アフタース 12:00~ 山田					アフタース 21:00~ 西村			
	スタジオ	シェイプアップ40 10:30~ ★★ 恩田			ヨガ45 13:00~ ★ 太田			エンジョイエアロ40 19:15~ ★★ 後藤				
日	全施設	日曜日、及び特定日のプールレッスンプログラムはございません。										

8名限定です。
予約の方優先

スタジオプログラムについて
開始10分以降は、
入場できません。

※インストラクターの都合により内容変更、もしくは休講する場合がございます。

※下記の時間は、子ども定期コースで全面使用のため、メインプールは使用できません。

※赤字は新レッスンや時間変更です。

月~金⇒16:20~18:30 土⇒13:20~18:30(13:20~14:30は7レーンを使用させていただきます。)