



レッスンプログラムタイムテーブル

2023年1月5日(木)~

3密を防ぐ為、レッスンを縮小・削減させていただきます。

	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(敦)	初・上級 11:00~12:00 服部・西村(敦)	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	アトヨム・フィット40 19:35~20:15 山田			
	ウォーキング プール (サウナ)											
	スタジオ	ズンバ40 10:30~ ★ 忍 麻里	ヨガ45 11:25~ ★ 根尾		ズンバ45 13:00~ ★★ 北村	ヨガ40 14:10~ ★ 竹村			エアロ45 19:30~ ★★ 恒川	ピラティス45 20:40~ ★ 廣田		
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	上級 12:00~13:00 永田	初級 13:00~14:00 小栗	フロートヨガ 14:00~14:30 西村(敦)		初・中・上級 18:30~19:30 小森・西村(敦)				
	ウォーキング プール (サウナ)											
	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 13:00~13:40 山田					ヨガ45 19:30~ ★ TAE	シェイプアップ40 20:40~ ★★ 押田		
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~ 西村(敦)	のんびり中級 12:30~13:30 西村(敦)					初・中・上級 20:00~21:00 小森・小林		
	ウォーキング プール (サウナ)										水中ジョギング 19:15~19:45 新美	
	スタジオ	ダイエットステップ40 10:30~ ★ 金村	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 小林・小栗	上級 12:00~13:00 新美	アクアビクス40 13:15~13:55 根尾			初・中・上級 18:30~19:30 新美・南谷				
	ウォーキング プール (サウナ)											
	スタジオ	やさしいエアロ40 10:30~ ★ 伊佐治	パレトン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	■トレウォーク 10:30~11:00 西村(敦)	アトヨム・フィット40 11:00~11:40 西村(敦)	歩く&泳ぐ 12:00~13:00 小栗				初・中・上級 18:30~19:30 山田・永田				
	ウォーキング プール (サウナ)							ウォーキング 14:15~14:45 服部	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			サルセーション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					初・中・上級 18:30~19:30 山田・永田				
	ウォーキング プール (サウナ)											
	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。
予約の方便先

※メインプール
(7コース)
で行います。

スタジオプログラムについて
人数の制限をさせていただく
場合がございます。

※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、子供の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。

※ 赤字は変更点になります。

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)