



レッスンプログラムタイムテーブル

2023年12月1日(金)~

| | 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 | | | | |
| | ウォーキング プール (サウナ) | | | アウスグース 12:00~ 西村(敦) | | | | アウスグース 19:30~ 小林 | | | |
| | 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(敦) | | 中・上級 18:30~19:30 西村(敦) | | | |
| | ウォーキング プール (サウナ) | | | アウスグース 12:00~ 山田 | | | | アウスグース 19:30~ 西村(敦) | | | |
| | 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(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) | | | アウスグース 12:00~ 南谷 | | | | | アウスグース 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) | | | アウスグース 12:00~ 小林 | | | | アウスグース 19:30~ 南谷 | | | |
| | 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(敦) | アトヨム・フィット 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 | アウスグース 19:35~ 山田 | | | |
| | ウォーキング プール (サウナ) | | | アウスグース 11:50~ 西村(敦) | | | | 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 | | | | 中・上級 20:00~21:00 西村(敦) | | | | |
| | ウォーキング プール (サウナ) | | | アウスグース 12:00~ 山田 | | | | | アウスグース 21:00~ 西村(敦) | | |
| | 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。)