

レッスントイムスケジュール

2019年4月～6月

レッスントイムスケジュール

2019年4月～6月

月曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30						9:30					
10:00	9:45～10:15 JOYビート チェアエクササイズ	★9:45～10:45 ナチュラルヨガ 塩瀬弘子		9:45～10:15 JOYビート カラオケ元気体操		10:00					
	10:30～11:00 ボディバランス 曾我あずみ			10:30～11:30		10:15～10:45 ボディバランス 塩瀬弘子		10:15～11:15 かるやかエアロ 前田 麻美		10:15～11:15	
11:00	11:15～11:45 はじめてエアロ 曾我あずみ	★11:00～12:00 ソフトヨガ 渡部恵子		ストレッチヨガ 宇治澤和佳枝		11:00～12:00					
	12:00～12:45 ソフトヨガ 宇治澤和佳枝	12:15～12:45 かんたんエアロ 前田麻美		11:45～12:30 ステップ I 前田麻美		12:15～13:00 ピラティス 山内和美		11:30～12:15 ZUMBA 井上尚美		11:30～12:15 かんたんエアロ 河合恭子	
13:00	13:00～14:00 ボディリセット 宇治澤和佳枝	13:00～13:30 ボディコンバット 前田麻美	13:15～13:45 ウォーターエアロ 野口多佳子	かんたんエアロ 河辺智子		13:00		12:30～13:15 ボディアタック 前田麻美		12:30～13:30 ステップ III 河合恭子	
14:00	13:50～14:20 レベルアップ背泳ぎ 小久保	14:00～15:30 YMバレエ (有料)	13:50～14:20 はじめて平泳ぎ 小久保	13:40～14:40 骨盤調整ヨガ 鈴木浩実	13:50～14:20 すいすいスイミング 小久保	14:00			13:00～ 一部スクール使用		
	14:15～14:45 リズムウォーキング 宇治澤和佳枝				14:30～15:00 はじめて背泳ぎ 健	15:00					
16:00	スクール使用中 (※ 19時～20時まで プール利用制限有)		スクール使用中 (※ 19時～20時まで 小プール使用可能)		スクール使用中 (※ 19時～20時まで プール利用制限有)		スクール使用中 (※ 19時～20時まで 小プール使用可能)		スクール使用中		16:00閉館
17:00											【営業時間のご案内】 平日 / 9:30～22:00 土曜日・祝日 / 10:00～21:00 日曜日 / 10:00～16:00
18:00											休館日のご案内 毎週火曜日・4月29日・5月1日・5日・31日・6月30日
19:00	19:20～19:50 ボディコンバット 前田麻美	19:15～20:00 フィットネスボクシング 金田由美		19:45～20:30 かるやかエアロ 高橋久世	20:10～20:40(週替り) はじめてクラス フィン 健	19:00		19:10～20:10 かんたんエアロ& ステップ 河合恭子	19:30～20:00 水中運動 竹田	注)5月2日・3日・4日・6日は特別営業になりま す。営業時間を確認の上、ご利用下さい。	
20:00	20:05～20:50 ピラティス 山内和美	20:10～21:10 ステップ& ボールトレーニング 高橋久世	20:15～20:45 ウォーターエアロ 金田由美	20:35～21:25 ステップII 高橋久世		20:00	20:20～20:50 はじめてステップ 河辺智子			プール週替りレッスン	
21:00						21:00	21:00～21:30 ZUMBA 河辺智子	(予)20:50～21:20 プライベートレッスン (有料)	21:00閉館		はじめてクラス 4/4.18. 5/9.23. 6/6.20
22:00	22:00閉館		22:00閉館		22:00閉館		22:00閉館		★は連続で受講する事ができません。 レッスンの予約については、4月より一旦廃止 させていただきます。 利用状況により、変更する場合があります。		木 フィンクラス 4/11.25. 5/16.30. 6/13.27

水泳レッスン	JOYビート	ヨガ コンディショニング	低強度	高強度
水中運動 水中エアロ	筋トレ系	ダンス	中強度	負荷調整可能プログラム