

スタジオ・プール レッスンスケジュール

月	2階 スタジオ	10:20~11:20 健美操 古川文子	11:30~12:30 楽しく踊るHIPHOP Roco	12:40~13:30 マットサイエンス 古賀智子	13:40~14:25 のびのびエアロ 牟田祥子	14:35~15:35 リラクゼーションヨガ 佐藤泰代	18:30~19:15 ベーシックトレーニング 牟田祥子	19:25~20:25 オリジナルエアロ60 山ノ内孝治	20:40~21:40 GroupPower60(定員20名) 古賀智子
	3階	11:00~12:30 ピラティス 古賀智子						19:10~20:20 アシュタンガヨガ 伊藤仁奈	20:45~21:30 フレキシブルボディ 山ノ内孝治
	プール	10:30~11:30 ワンポイントスイム 鶴田博敏①②	11:40~12:20 脳も身体もすっきり体操 後藤玲子①②	12:30~13:20 水中バレー 鶴田博敏①②	13:30~14:10 レベルアップクロール 後藤玲子①②	14:20~14:50 ワポイトレッスン 尊田貴紀②~①	15:30~18:00 児童スイミングスクール ①/①②	19:00~19:40 アクアキネシス 堤裕美①②	20:00~21:00 ロングスイム 鶴田博敏②~③

火	2階 スタジオ	10:20~11:20 フラダンス 江口よしの	11:30~12:20 エンジョイエアロ 江口よしの	12:30~13:10 アロマストレッチ 牟田祥子	13:30~14:30 オリジナルエアロ60 山ノ内孝治	14:45~15:45 GroupPower60(定員20名) 平隆晶	17:00~18:00 キッズダンス(初級)	18:10~19:10 キッズダンス(中級)	19:25~20:25 楽しく踊るHIPHOP 牧菜摘美	20:35~21:25 マーシャルファイア 井上愛美	
	3階	9:40~11:30 ベビースイミング控室			13:30~14:00 ストレッチボール 平隆晶	14:15~14:45 かんたんステップ 佐藤智美	14:55~15:40 フレキシブルボディ 山ノ内孝治	18:40~19:40 マットサイエンス 古賀智子	20:10~21:40 ピラティス 古賀智子		
	プール	10:00~11:00 ベビースイミング	11:20~12:00 アクアキネシス 牟田祥子①②	12:10~12:50 初級スイム 尊田貴紀②~①	13:00~13:40 アクアシェイプ 佐藤智美①②	13:50~14:20 ワポイトレッスン 楠原敬史②~①	16:30~19:00 児童スイミングスクール ①②③/①②	19:20~20:00 フリーレッスン 鶴田博敏①②			

水曜日 休館日

木	2階 スタジオ	10:20~11:20 和みCise 藤崎道子	11:30~12:20 ZUMBA 高田侑希	12:30~13:30 ヨガ 花田純子	13:40~14:30 エアロ&ボクササイズ 後藤玲子	14:40~15:40 ヨガ 古賀由紀	18:40~19:30 エンジョイステップ 小川治子	19:40~20:30 オリジナルエアロ50 平隆晶	20:45~21:45 GroupPower60(定員20名) 平隆晶
	3階	13:00~14:00 健美操 牟田祥子			14:15~16:15 ベビースイミング控室			18:35~19:15 ファンカショナルストレッチ 牟田祥子	19:50~20:35 ウェーブストレッチ 小川治子
	プール	10:10~11:10 ワンポイントスイム 鶴田博敏①②	11:20~12:00 中級スイム 鶴田博敏①②	12:20~13:00 アクアサーキット 後藤玲子①②	13:20~13:50 ワポイトレッスン 尊田貴紀②~①	14:45~15:45 ベビースイミング ①②	15:15~19:00 児童スイミングスクール ①/①②③/①	19:10~19:50 アクアキネシス 錦織節子①②	20:00~20:30 ワポイトレッスン 鶴田博敏①~②

金	2階 スタジオ	10:20~11:05 青竹すっきりストレッチ 牟田祥子	11:15~12:00 ベーシックエアロ45 高田侑希	12:25~13:05 陸〜水コネクション 石田裕紀子	13:15~14:05 エンジョイステップ 小川治子	14:20~15:10 おたのしみエアロ 平隆晶	15:20~16:20 パワーヨガ 伊藤仁奈	19:00~19:50 ZUMBA 伊藤仁奈	20:05~21:05 GroupPower60(定員20名) 吉浦義次
	3階	11:15~12:00 ソフトバランス 荒木恵		12:10~13:00 チェアエクササイズ 井上愛美	14:20~15:05 機能改善ストレッチ 小川治子			19:15~19:45 GroupPower30 尊田貴紀	20:10~21:10 リラクゼーションヨガ 伊藤仁奈
	プール	10:20~11:10 上級スイム 鶴田博敏①②	11:20~12:00 膝・腰機能改善運動 石田裕紀子①②	12:10~13:10 水中バレー 吉浦義次①②	13:20~14:00 アクアバランス 石田裕紀子①②	14:10~14:40 ワポイトレッスン 楠原敬史②~①	16:30~19:00 児童スイミングスクール ①②③/①②		

土	2階 スタジオ	10:20~11:20 モーニングヨガ 伊藤仁奈	11:30~12:20 ベーシックエアロ50 古賀万理	12:30~13:15 ベーシックステップ 古賀万理	13:25~14:25 かんたんバレー エクササイズ 田中千里	14:40~15:40 GroupPower60(定員20名) 尊田貴紀	15:50~16:50 オリジナルダンスエアロ 古賀智子	<p>「マークのご案内」</p> <ul style="list-style-type: none"> 始めての方にお勧めするクラス ステップ台を使用するクラス 		
	3階	12:00~14:00 ベビースイミング控室			14:15~15:45 ピラティス 古賀智子			<p>「スタジオレッスンのお願い」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆GroupPowerへの途中参加は出来ません その他のレッスンも10分過ぎからの途中参加はご遠慮ください ◆GroupPowerは定員制です 2階アスレチックジムにてチケットをお取りください 夜の部のチケットは、17:30より配布致します ◆3階スタジオは、全て定員制です 3階フロントにてチケットをお取りください 		
	プール	10:30~11:45 児童スイミングスクール ①②③	12:30~13:30 ワポイトレッスン 尊田貴紀③	13:00~13:30 ワポイトレッスン 尊田貴紀③	14:30~17:15 児童スイミングスクール ①②/①②	17:30~18:30 レベルアップコース 鶴田博敏②~①				

日	2階 スタジオ	11:00~11:50 ベーシックエアロ50 江頭見智子	12:20~13:20 GroupPower60(定員20名) 吉浦義次	13:35~14:35 フラダンス 江口よしの	14:45~15:45 オリジナルエアロ60 江口よしの	<p>「プールのご案内」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆レッスン担当者名下の①②③表記は、そのクラスで使用するコースを表しています 「〜」が付いている箇所は、人数が多い際に使用するコースです ◆レベルアップコースは、5週目休講です 				
	3階	10:30~11:45 児童スイミングスクール ①②					<p>「其他のご案内」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆祝日は、特別スケジュールに変わる為、館内の掲示物にてご確認ください ◆ピラティスは、専用会員登録が別途必要です 			
	プール									

祝日スケジュール・代行・変更等のご確認を携帯電話でも行えます！

