

スタジオ&プール レッスンスケジュール

2021年5月～

月			火			水			木			金			土			日		
スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	
	9:00~ 14:30			9:00~ 14:30			9:00~ 14:30			9:00~ 14:30			9:00~ 14:30			9:00~ 14:00				
10:00~11:00 マット サイエンス ☆ 篠原	託児所 1人/60分 330円		10:00~11:00 脂肪燃焼 ステップ ★★ 上野	託児所 1人/60分 330円		10:00~11:00 YOGA ☆ 竹内	託児所 1人/60分 330円		10:00~11:00 リンパ ストレッチ ☆ 伊集院	託児所 1人/60分 330円		10:00~11:00 脂肪燃焼 エアロ ★☆ 小原	託児所 1人/60分 330円		10:00~11:00 ピラティス ☆ 東中川	託児所 1人/60分 330円				
11:10~12:10 ラテン エアロ ★★ 松本		11:05~12:05 クロール 中級 11:35~12:05 背泳ぎ 中級	11:10~12:10 笑顔で万 ★ 篠原		11:05~11:35 クロール 初級 11:35~12:05 個人 メドレー ★ 大久保	11:10~12:10 エアロ&ボディ メンテナンス ★ 大久保		11:05~11:35 レッツ スタート ★ 川原	11:10~12:10 かんたんエアロ &筋トレ ★ 川原		11:05~11:35 クロール 中級 11:35~12:05 平泳ぎ 初級 ハタフライ ★ 菊永	11:10~12:10 健康体操 ☆ 菊永		11:05~12:05 クロール 初級 マスターズ ★★ 奥野	11:10~12:10 ZUMBA ★★ 奥野		11:05~11:35 フリー スイム ハタフライ ★ 奥野	10:30~11:30 サンデー レッスン ☆~★★ 週替わり		
12:15~13:00 ボディメンテ ストレッチ☆ 松本			12:20~12:50 やさしい ヨガ☆ 篠原		12:20~12:50 ボディメンテ エクササイズ☆ 溜	12:20~12:50 ストレッチ 体操☆ 川原		12:10~12:30 飛込&ターン ★ 大久保	12:20~12:50 はじめて エアロ☆ 大久保		12:10~12:30 アクアピクス ★☆ 福元	12:20~13:20 ダンスde シェイプ ★☆ 福元		12:10~12:30 アクアピクス ★☆ 福元						
13:10~14:10 ダンスde シェイプ ★☆ 福元			13:00~14:00 太極拳 ★ 春田		13:00~14:00 楽しいエアロ ★ 溜	13:00~14:00 コア トレーニング ☆ 大久保		14:00~14:30 みんなでバレ- ★ 大久保	13:00~14:00 脂肪燃焼 ステップ ★★ 松本		14:00~14:30 ウォーク&浮き棒 ★ 福元	13:00~14:00 脂肪燃焼 ステップ ★★ 松本		14:00~14:30 クロール ★ 福元						
	14:00~14:40 アクア&ストレッチ		14:00~14:30 クロール		14:00~14:30 クロール		14:00~14:30 みんなでバレ-		14:00~14:30 ウォーク&浮き棒		14:00~14:30 ウォーク&浮き棒		14:00~14:30 クロール		14:00~14:30 クロール		14:00~14:30 クロール			
			14:30~15:00 背泳ぎ		14:30~15:00 背泳ぎ		14:30~15:00 フリースイム		14:30~15:00 週替わり4種目		14:30~15:00 週替わり4種目		14:30~15:00 背泳ぎ/平泳ぎ		14:30~15:00 背泳ぎ/平泳ぎ		14:30~15:00 背泳ぎ/平泳ぎ			
							15:00~ 21:00 貸しスタジオ		15:00~ 17:00 貸しスタジオ		15:00~ 17:00 貸しスタジオ		15:00~ 17:00 貸しスタジオ		15:00~ 17:00 貸しスタジオ		15:00~ 17:00 貸しスタジオ			
19:00~20:00 ピラティス ☆ 東中川			19:00~20:00 ステップ& 筋コン ★☆ 大久保		19:00~20:00 コンディショ ニングエアロ ★ 川原	19:00~20:00 チャレンジ ハイロー ★★☆ 上野		19:00~20:00 ハレエ ストレッチ ☆ 坂元	19:00~20:00 リラックス ヨガ ☆ 篠原		19:00~20:00 リラックス ヨガ ☆ 篠原	19:00~20:00 貸しスタジオ	19:00~20:00 貸しスタジオ	19:00~20:00 貸しスタジオ	19:00~20:00 ベーシック ステップ ★☆ 菊永	19:00~20:00 貸しスタジオ	19:00~20:00 貸しスタジオ			
20:10~21:10 ベーシック エアロ ★ 篠原		20:20~20:50 フリースイム (初心者~上級者)	20:10~21:10 Prepare your body ☆ 伊集院		20:20~20:50 マスタ-ズ ☆ 奥野	20:10~21:10 ボディメイク ピラティス ☆ 奥野		20:20~20:50 コア トレーニング ☆ 大久保	20:10~21:10 コア トレーニング ☆ 大久保		20:20~20:50 フリースイム (初心者~上級者) ★☆ 福元	20:10~21:10 ダンスde シェイプ ★☆ 福元	20:10~21:10 社交ダンス ☆ 平崎・切手	20:10~21:10 YOGA ☆ 竹内						

貸しスタジオ
1時間
会員：550円(税込)
一般：1100円(税込)
10:00~17:00(多目的)
12:00~17:00(スタジオ)

※踊りの練習・
卓球・会議・カ
ルチャー教室な
ど♪詳しくは窓
口までお問い合
わせください。