

# 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~<br>14:30           |   |   | 9:00~<br>14:30        |  |  | 9:00~<br>14:30        |   |   | 9:00~<br>14:30                            |                                   |  | 9:00~<br>14:30                     |  |  | 9:00~<br>14:00                   |                                      |   |     |  |
| 10:00~11:00<br>マット<br>サイエンス<br>☆<br>篠原   | 託児所<br>1人/60分<br>330円    |   | 10:00~11:00<br>脂肪燃焼<br>ステップ<br>★★<br>上野         | 託児所<br>1人/60分<br>330円 |  | 10:00~11:00<br>YOGA<br>☆<br>竹内               | 託児所<br>1人/60分<br>330円 |   | 10:00~11:00<br>リンパ<br>ストレッチ<br>☆<br>伊集院   | 託児所<br>1人/60分<br>330円                     |                                   | 10:00~11:00<br>脂肪燃焼<br>エアロ<br>★☆<br>小原                           | 託児所<br>1人/60分<br>330円              |  | 10:00~11:00<br>ピラティス<br>☆<br>東中川         | 託児所<br>1人/60分<br>330円            |                                      |   |     |  |
| 11:10~12:10<br>ラテン<br>エアロ<br>★★<br>松本    |                          | 11:05~12:05<br>クロール<br>中級<br>11:35~12:05<br>背泳ぎ<br>中級 | 11:10~12:10<br>笑顔で万<br>★<br>篠原                  |                       | 11:05~11:35<br>クロール<br>初級<br>11:35~12:05<br>個人<br>メドレー<br>★<br>大久保 | 11:10~12:10<br>エアロ&ボディ<br>メンテナンス<br>★<br>大久保 |                       | 11:05~11:35<br>レッツ<br>スタート<br>★<br>川原   | 11:05~11:35<br>クロール<br>中級<br>★<br>川原      | 11:10~12:10<br>かんたんエアロ<br>&筋トレ<br>★<br>川原 |                                   | 11:05~11:35<br>クロール<br>初級<br>11:35~12:05<br>平泳ぎ<br>初級<br>★<br>菊永 | 11:10~12:10<br>健康体操<br>☆<br>菊永     |  | 11:05~12:05<br>クロール<br>初級<br>★<br>奥野     | 11:10~12:10<br>ZUMBA<br>★★<br>奥野 | 11:05~11:35<br>フリー<br>スイム<br>★<br>奥野 | 10:30~11:30<br>サンデー<br>レッスン<br>☆~★★<br>週替わり |     |  |
| 12:15~13:00<br>ボディメンテ<br>ストレッチ☆<br>松本    |                          |   | 12:20~12:50<br>やさしい<br>ヨガ☆<br>篠原                |                       |  | 12:20~12:50<br>ボディメンテ<br>エクササイズ☆<br>溜        |                       |   | 12:20~12:50<br>ストレッチ<br>体操☆<br>川原         |   | 12:10~12:30<br>飛込&ターン<br>★<br>大久保 | 12:20~12:50<br>はじめて<br>エアロ☆<br>大久保                               |                                    | 12:10~12:30<br>アクアピクス<br>★<br>福元         | 12:20~13:20<br>ダンスde<br>シェイプ<br>★☆<br>福元 |                                  |                                      |   |     |  |
| 13:10~14:10<br>ダンスde<br>シェイプ<br>★☆<br>福元 |                          |   | 13:00~14:00<br>太極拳<br>★<br>春田                   |                       |  | 13:00~14:00<br>楽しいエアロ<br>★<br>溜              |                       |   | 13:00~14:00<br>コア<br>トレーニング<br>☆<br>大久保   |   |                                   | 13:00~14:00<br>脂肪燃焼<br>ステップ<br>★★<br>松本                          |                                    |  |  |                                  |                                      |   |     |  |
|  | 14:00~14:40<br>アクア&ストレッチ |   |   | 14:00~14:30<br>クロール   |  | 14:00~14:30<br>みんなでバレ-                       |                       | 14:00~14:30<br>みんなでバレ-                  |   | 14:00~14:30<br>ウォーク&浮き棒                   |                                   | 14:00~14:30<br>ウォーク&浮き棒  |                                    | 14:00~14:30<br>クロール                      |  | 14:30~15:00<br>背泳ぎ/平泳ぎ           |                                      |   |     |  |
|  |                          |   |   | 14:30~15:00<br>背泳ぎ    |  | 14:30~15:00<br>フリースイム                        |                       | 14:30~15:00<br>フリースイム                   |   | 14:30~15:00<br>週替わり4種目                    |                                   | 14:30~15:00<br>週替わり4種目   |                                    |  |  |                                  |                                      |   |     |  |
|  |                          |   |   |                       |  | 15:00~<br>21:00<br>貸しスタジオ                    |                       |   | 15:00~<br>21:00<br>貸しスタジオ                 |   |                                   | 15:00~<br>17:00<br>貸しスタジオ  |                                    |  | 15:00~<br>17:00<br>貸しスタジオ                |                                  |                                      |   |     |  |
| 19:00~20:00<br>ピラティス<br>☆<br>東中川         |                          |   | 19:00~20:00<br>ステップ&<br>筋コン<br>★☆<br>大久保        |                       |  | 19:00~20:00<br>コンディショ<br>ニングエアロ<br>★<br>川原   |                       |   | 19:00~20:00<br>チャレンジ<br>ハイロー<br>★★☆<br>上野 | 19:00~20:00<br>ハレエ<br>ストレッチ<br>☆<br>坂元    |                                   | 19:00~20:00<br>リラックス<br>ヨガ<br>☆<br>篠原                            |                                    | 19:00~20:00<br>ベーシック<br>ステップ<br>★☆<br>菊永 |  |                                  |                                      |   |     |  |
| 20:10~21:10<br>ベーシック<br>エアロ<br>★<br>篠原   |                          | 20:20~20:50<br>フリースイム<br>(初心者~上級者)                    | 20:10~21:10<br>Prepare<br>your body<br>☆<br>伊集院 |                       | 20:20~20:50<br>マスターズ<br>☆<br>奥野                                    | 20:10~21:10<br>ボディメイク<br>ピラティス<br>☆<br>奥野    |                       | 20:10~21:10<br>コア<br>トレーニング<br>☆<br>大久保 |   | 20:20~20:50<br>フリースイム<br>(初心者~上級者)        |                                   | 20:10~21:10<br>ダンスde<br>シェイプ<br>★☆<br>福元                         | 20:10~21:10<br>社交ダンス<br>☆<br>平崎・切手 |  | 20:10~21:10<br>YOGA<br>☆<br>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。  
※貸しスタジオにつきましては営業行為(指導料徴収・物品販売など)でのご利用は、ご遠慮ください

|

|