

スタジオ&プール レッスンスケジュール

2022年4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	託児所		10:00～11:00	託児所		10:00～11:00	託児所		10:00～11:00	託児所		10:00～11:00	託児所		10:00～11:00	託児所			
マット サイエンス ☆ 篠原	1人/60分 330円		脂肪燃焼 ステップ ★★ 上野	1人/60分 330円		YOGA ☆ 竹内	1人/60分 330円		リンパ ストレッチ ☆ 伊集院	1人/60分 330円		脂肪燃焼 エアロ ★☆ 小原	1人/60分 330円		ピラティス ☆ 東中川	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 笑顔でワ ★ 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	11:05～11:35 クロール 中級 11:35～12:05 フリースイム 中級 ★ 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 初級 11:35～12:05 平泳ぎ 初級 ★ 菊永	11:10～12:10 健康体操 ☆ 菊永	11:05～12:05 クロール 初級 ★ 奥野	11:10～12:10 ZUMBA ★★ 奥野	11:05～11:35 フリー スイム ★ 奥野	11:05～11:35 フリー スイム ★ 奥野	11:10～12:10 ZUMBA ★★ 奥野	11:05～11:35 フリー スイム ★ 奥野	10:30～11:30 サunde 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 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	12:20～12:50 ストレッチ 体操☆ 川原	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	12:20～13:20 ダンスde シェイプ ★ 福元	12:20～13:20 ダンスde シェイプ ★ 福元	12:20～13:20 ダンスde シェイプ ★ 福元	12:20～13:20 ダンスde シェイプ ★ 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 楽しいエアロ ★ 溜	13:00～14:00 コア トレーニング ☆ 大久保	13:00～14:00 コア トレーニング ☆ 大久保	13:00～14:00 コア トレーニング ☆ 大久保	14:00～14:30 飛込&ターン ★ 大久保	13:00～14:00 脂肪燃焼 ステップ ★★ 松本	14:00～14:30 アクアピクス ★ 福元	13:00～14:00 脂肪燃焼 ステップ ★★ 松本	14:00～14:30 アクアピクス ★ 福元	14:00～14:30 アクアピクス ★ 福元	14:00～14:30 アクアピクス ★ 福元	14:00～14:30 アクアピクス ★ 福元			
	14:00～14:30 リズムシェイプ		14:00～14:30 リズムシェイプ	14:00～14:30 リズムシェイプ	14:00～14:30 リズムシェイプ	14:00～14:30 リズムシェイプ	14:00～14:30 リズムシェイプ	14:00～14:30 リズムシェイプ	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 ウォーク&浮き棒	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 ウォーク&浮き棒	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 ウォーク&浮き棒		
			14:30～15:00 背泳ぎ	14:30～15:00 背泳ぎ	14:30～15:00 背泳ぎ	14:30～15:00 背泳ぎ	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 フリースイム	14:30～15:00 フリースイム	14:30～15:00 フリースイム	14:30～15:00 フリースイム	14:30～15:00 フリースイム	14:30～15:00 フリースイム	14:30～15:00 フリースイム	14:30～15:00 フリースイム		
									15:00～ 21:00 貸しスタジオ	15:00～ 21:00 貸しスタジオ	15:00～ 21:00 貸しスタジオ	15:00～ 21:00 貸しスタジオ	15:00～ 21:00 貸しスタジオ	15:00～ 21:00 貸しスタジオ	15:00～ 21:00 貸しスタジオ	15:00～ 21:00 貸しスタジオ	15:00～ 21:00 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 ステップ& 筋コン ★☆ 大久保	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 コンディショ ニングエアロ ★ 川原	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 チャレンジ ハイロー ★★☆ 上野	19:00～20:00 チャレンジ ハイロー ★★☆ 上野	19:00～20:00 チャレンジ ハイロー ★★☆ 上野	19:00～20:00 チャレンジ ハイロー ★★☆ 上野	19:00～20:00 チャレンジ ハイロー ★★☆ 上野	19:00～20:00 チャレンジ ハイロー ★★☆ 上野	19:00～20:00 チャレンジ ハイロー ★★☆ 上野			
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 フリースイム (初心者～上級者)	20:20～20:50 フリースイム (初心者～上級者)	20:10～21:10 ボディメイク ピラティス ☆ 奥野	20:10～21:10 ボディメイク ピラティス ☆ 奥野	20:10～21:10 ボディメイク ピラティス ☆ 奥野	20:10～21:10 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	20:10～21:10 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	20:10～21:10 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	20:10～21:10 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			

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。