

スタジオ&プール レッスンスケジュール

2023年9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	
	託児所 1人/60分			託児所 1人/60分			託児所 1人/60分			託児所 1人/60分			託児所 1人/60分			託児所 1人/60分				
10:00~11:00 マット サイエンス ☆ 篠原	330円 9:00~ 14:30		10:00~11:00 チャレンジ ロー ★★ 上野	330円 11:00~14:30		10:00~11:00 YOGA ☆ 竹内	330円 9:00~ 14:30		10:00~11:00 リンパ ストレッチ ☆ 伊集院	330円 9:00~ 14:30		10:00~11:00 脂肪燃焼 エアロ ★☆ 小原	330円 9:00~ 14:30		10:00~11:00 ピラティス ☆ 東中川	330円 9:00~ 14:30				
11:10~12:10 かんたんエ アロ&筋ト レ★ 川原		11:05~12:05 クロー ル初級 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&ボテ ィメンテナ ンス ★ 大久保		11:05~11:35 レッツ スタート 11:35~12:05 週替わり 4種目 ★ 歌津	11:05~11:35 クロー ル中級 11:35~12:05 ★ 歌津	11:10~12:10 ベーシッ クエアロ ★ 歌津		11:05~12:05 クロー ル初級 マスターズ 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 平泳ぎ 中級 ハタフライ ★ 奥野	11:10~12:10 ZUMBA ★★ 奥野		11:05~11:35 フリー スイム 11:35~12:05 クロール 初級 ★ 奥野	10:30~11:30 サンデー レッスン ☆~★★ 週替わり		
12:20~12:50 ストレッチ 体操☆ 川原			12:20~12:50 やさしい ヨガ☆ 篠原			12:20~13:05 楽しいエア ロ ★☆ 元田			12:40~13:10 ストレッチ& ひめトレ☆ 大久保			12:40~13:10 はじめて エアロ☆ 大久保		12:25~13:25 チャレン ジロー ★★ 奥野			12:25~13:25 チャレン ジロー ★★ 奥野		第1/第3 日曜日 11:40~12:10 健康レッ スン☆ 週替わり	
13:00~14:00 ベーシッ クエアロ ★☆ 篠原			13:00~14:00 太極拳 ★ 春田			13:15~14:00 楽のび ストレッチ ☆ 元田			13:20~14:20 コア コンディ ショニ ング ☆ 大久保			13:20~14:20 エアロ& ピラティ ス ★ 鎌田								
		14:00~14:30 リズムシェ イプ			14:00~14:30 クロー ル 14:30~15:00 背泳ぎ			14:00~14:30 みんなでパ レー 14:30~15:00 フリースイ ム			14:00~14:30 ウォーク &浮き棒 14:30~15:00 週替わり4 種目			14:00~14:30 クロー ル 14:30~15:00 背泳ぎ/平 泳ぎ/ハタ フライ						
18:50~19:50 ピラティ ス ☆ 東中川			18:50~19:50 ステップ &筋コン ★☆ 大久保			18:50~19:50 コンディ ショニ ングエア ロ ★ 川原		18:50~19:50 チャレン ジハイロ ー ★★☆ 上野	18:50~19:50 バレエ ストレッチ ☆ 坂元			18:50~19:50 リラック スヨガ ☆ 篠原		18:50~19:50 ベーシッ クステッ プ ★☆ 菊永						
20:00~21:00 ベーシッ クエアロ ★ 篠原			20:00~21:00 Prepare your body ☆ 伊集院		20:20~20:50 マスタ ーズ ☆ 奥野	20:00~21:00 ボティ メイク ピラティ ス ☆ 奥野		20:00~21:00 コア コンディ ショニ ング ☆ 大久保		20:20~20:50 フリースイ ム(初心 者) ★ 内山		20:00~21:00 ZUMBA ★ 内山	20:00~21:00 社交ダン ス ☆ 平崎・切 手	20:00~21:00 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。

※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