

# スタジオ&プール レッスンスケジュール

2025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						
	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						
10:10~11:10 全身 ストレッチ &シェイプ ☆ 篠原	330円 10:00~ 14:30		10:10~11:10 ラテン エアロ ★★ 上野	330円 11:00~14:30		10:10~11:10 リフレッシュ ヨガ ☆ 竹内	330円 10:00~ 14:30		10:10~11:10 リンパ ストレッチ ☆ 伊集院	330円 10:00~ 14:30	10:10~11:10 脂肪燃焼 エアロ ★☆☆ 小原	330円 10:00~ 14:30	10:10~11:10 インナー ビューティー ピラティス ☆ 東中川	330円 10:00~ 14:30					
11:20~12:20 コンディショ ニングエアロ ★ 川原	◎貸し スタジオ ご利用 時間は 受付で ご確認 ください	11:10~12:00 クロール 初級 11:40~12:00 背泳ぎ 中級	11:20~12:20 笑顔で万 ★ 篠原	◎貸し スタジオ ご利用 時間は 受付で ご確認 ください	11:10~11:40 クロール 初級 11:40~12:00 フリースイム	11:10~11:40 クロール 中級 個人 メドレー ★ 大久保	◎貸し スタジオ ご利用 時間は 受付で ご確認 ください	11:10~11:40 レッツ スタート 11:40~12:00 フリースイム 初級	11:20~12:20 ベーシック エアロ ★ 歌津	◎貸し スタジオ ご利用 時間は 受付で ご確認 ください	11:10~11:40 クロール 初級 11:40~12:00 平泳ぎ 初級	11:20~12:20 健康体操 ★ 菊永	◎貸し スタジオ ご利用 時間は 受付で ご確認 ください	11:10~12:00 クロール 初級 11:40~12:00 飛び込み ターン	11:10~11:40 週替わり ZUMBA ★★ 奥野	◎貸し スタジオ ご利用 時間は 受付で ご確認 ください	11:20~12:20 フリー スイム 11:30~12:00 クロール 初級	11:30~11:30 バタフライ レッスン ☆~★★ 週替わり	10:30~11:30 サンデー レッスン ☆~★★ 週替わり
12:30~13:00 リズム体操 ☆ 川原			12:30~13:00 はじめて ヨガ☆ 篠原			12:30~13:15 ラテン エアロ ★★(45分) 元田			12:40~13:10 ピフィラ ティス☆ 大久保			12:40~13:10 はじめて エアロ★ 大久保			12:35~13:35 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	
13:10~14:10 エンジョイ エアロ ★ 篠原			13:10~14:10 太極拳 ★ 春田			13:25~14:10 楽のび ストレッチ ☆ (45分) 元田			13:20~14:20 ひめとれ& ボディケア ☆ 大久保			13:20~14:20 エアロ& ピラティス ★ 鎌田							
		14:10~14:40 リズムシェイプ			14:10~14:30 ウォーク&バレ			14:10~14:40 ウォーク&浮き棒			14:10~14:40 フリースイム			14:10~14:40 クロール					
					14:30~15:00 背泳ぎ			14:40~15:00 週替わり4種目					14:40~15:00 背泳ぎ/平泳ぎ/バタフライ						
18:50~19:50 コア・体幹 ピラティス ★☆☆ 東中川		18:30~19:30 選手・育成専用 レーン ご利用できません	18:50~19:50 ステップ& 筋コン ★☆☆ 大久保		18:30~19:30 選手・育成専用 レーン ご利用できません	18:50~19:50 コンディショ ニングエアロ ★ 川原		18:30~19:30 選手・育成専用 レーン ご利用できません	18:50~19:50 チャレンジ ハイロー ★★☆☆ 上野	18:50~19:50 ハレエ ストレッチ ☆ 坂元		18:30~19:30 選手・育成専用 レーン ご利用できません	18:50~19:50 リラックス ヨガ ☆ 篠原		18:30~19:30 選手・育成専用 レーン ご利用できません	18:50~19:50 癒しのヨガ ☆ 竹内			
20:00~21:00 エンジョイ エアロ ★ 篠原			20:00~21:00 リンパ ストレッチ ☆ 伊集院			20:00~21:00 ボディメイク ピラティス ☆ 奥野		20:10~20:40 フリースイム	20:00~21:00 ひめとれ& ボディケア ☆ 大久保		20:00~21:00 ZUMBA GOLD ★☆☆ 前田	20:00~21:00 社交ダンス ☆ 平崎							

◎貸しスタジオ  
1時間  
会員：550円(税込)  
一般：1,100円(税込)

17:30~18:30  
選手・育成専用  
レーン  
ご利用できません

※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)での利用  
は、ご遠慮くださ  
い

※踊りの練習・カル  
チャー教室など。詳  
しくは窓口までお問  
合せください。