

# 月曜日

初心者・初級者向プログラム  
 中級者向けプログラム  
 上級者向けプログラム  
 スタティックプログラム (初心者～上級者)  
 スイムレッスン・アクアプログラム

先着順でご参加いただけます。定員になり次第、締め切らせていただきます。

	スタジオA	スタジオC	スポーツアリーナ	スクールプール
9:00	モーニングストレッチ 9:10～9:30 定員30名			
10:00	パレエクササイズ 9:45～10:30 松葉 定員30名	ストレッチ 9:35～9:55 定員20名 ストレッチ 10:00～10:25 定員20名		ウォーターエアロ 10:00～10:45 中川秀 定員40名
11:00	フィットネス コンディショニング 10:45～11:30 光田 定員40名	有料講座 輝き続ける女性のための ボディケア トレーニング 11:00～12:00	有料講座 ヨガ禅 10:20～11:50 小寺孝子	有料レッスン スキルアップ 中級 10:00～11:00 西尾 有料講座 スイミングプラス (成人スイミングコース) 11:00～12:00
12:00	デトックスヨガ 11:45～12:45 松田 定員40名	有料レッスン ジャイロ キネシス 12:10～13:10 中川秀	有料講座 スポーツ 吹き矢 第1・3月曜日 12:30～14:30 中川桂子	
13:00	ファンク 13:00～14:00 南野 定員40名	ストレッチ 13:30～13:55 定員20名		楽楽 腰痛アクア 13:05～13:50 定員40名
14:00	JOY BEAT ボディリフレッシュ 14:15～14:45 中橋 定員30名		クラブ内サークル* タートルズ 14:15～15:15	
15:00	骨盤調整 エクササイズ 15:00～16:00 辻野 定員40名			
16:00				
17:00				
18:00	JOY BEAT エアロ入門 18:10～18:50 IZスタッフ 定員20名		キッズ スポーツ 講座	ナイトコース会員様のご利用時間は 月・火・木・金曜日の17:00～22:30 土曜日の17:00～21:00となります。 ※日曜日・祝日はご利用になれません。
19:00	ボールコンディショニング 19:00～19:30 IZスタッフ 定員20名	有料講座 ジャズダンス ビギナー 19:00～20:30 ALCA専任講師		
20:00	有料レッスン DANCE DANCE 19:45～21:00 南野			有料レッスン 泳法 チェックコース 20:10～21:25 實亀
21:00				
22:00				

※クラブ内サークルは、当クラブの会員様同士が集まり、運営・活動しています。詳しくは、活動日に活動場所までお越しください。

# 火曜日

有料レッスン・有料講座のご案内

**有料レッスン** ウェルネスクラブ会員の方は会員価格でご利用いただけるレッスンです。一部のレッスンを除き、一回ごとにお申込みいただけます。(泳法チェック・スペシャルレッスンは回数回数でのお申込みとなります。)

**有料講座** 1ヶ月単位でお申し込みが必要な有料講座となります。一部教材費が必要な講座もございます。詳しくは“ライフスポーツ講座案内”をご覧ください。

◎詳しくはフロントにお問い合わせください。

	スタジオA	スタジオC	スポーツアリーナ	スクールプール
9:00	モーニングストレッチ 9:10～9:30 定員30名			
10:00	ラテンエアロ 10:00～10:45 尾陰 定員40名	有料講座 ヨガ 9:30～11:00 辻本多佳子		第1・3・5火曜日 腰痛・膝痛改善ウォーク 10:00～10:45 梅本 定員40名
11:00	かんたんピラティス 11:00～11:45 辻野 定員40名	有料レッスン スタイルアップ ワーク 11:15～12:15 尾陰	有料講座 ヨガ 10:30～12:00 丸山裕子	第2・4火曜日 アクアキネシス 10:00～10:45 梅本 定員40名
12:00	ZUMBA 12:00～12:45 辻野 定員30名			有料レッスン スキルアップ 上級 11:00～12:00 實亀
13:00	かんたん ヒップホップ 13:00～13:45 光田 定員30名	有料講座 ヨガ 13:00～14:30 丸山裕子		クラブ内サークル* リズム水泳愛好会 13:00～13:40
14:00	ヨガ 14:00～15:00 小寺 定員40名		卓球 13:30～15:30 奥田光則	スイムレッスン 平泳ぎ・バタフライ 13:35～14:20
15:00	青竹 15:15～15:45 IZスタッフ 定員30名			有料レッスン スペシャルレッスン 14:30～15:20 實亀
16:00	ストレッチ 16:00～16:25 定員20名			有料講座 スイミングプラス (成人スイミングコース) 14:30～15:30
17:00				
18:00	枕体操 18:10～18:40 森田 定員30名		キッズ スポーツ 講座	ナイトコース会員様のご利用時間は 月・火・木・金曜日の17:00～22:30 土曜日の17:00～21:00となります。 ※日曜日・祝日はご利用になれません。
19:00	シンプルエアロ 19:00～19:45 梅本 定員30名			
20:00	リラクソヨガ 20:00～21:00 松田 定員25名	有料講座 フラダンス 第1・3・4火曜日 19:30～21:00 まり子ブレイアラニ		
21:00				スイムレッスン 四泳法 20:15～21:00
22:00				

※クラブ内サークルは、当クラブの会員様同士が集まり、運営・活動しています。詳しくは、活動日に活動場所までお越しください。

# 木曜日

初心者・初級者向けプログラム  
 中級者向けプログラム  
 上級者向けプログラム  
 スタティックプログラム (初心者～上級者)  
 スイムレッスン・アクアプログラム

先着順でご参加いただけます。  
定員になり次第、締め切らせていただきます。

	スタジオA	スタジオC	スポーツアリーナ	スクールプール
9:00	モーニングストレッチ 9:10～9:30 定員30名			
10:00	太極拳 9:45～10:45 森田 定員30名	ストレッチ 9:35～9:55 定員20名	短期イベント 開催予定 イベント内容は掲示板でご案内いたします。	ウォーターエアロ 10:00～10:45 弓場 定員40名
11:00	シェイプエアロ 11:00～11:45 まい 定員40名	有料レッスン ヒップホップ入門 10:15～11:15 光田	有料レッスン 骨盤矯正教室 11:20～12:10 白藤	スイムレッスン クロール・背泳ぎ 11:00～11:45
12:00	ヨガ45 12:00～12:45 まい 定員40名	気功で 体内アンチエイジ 第1・3木曜日 11:30～12:30 宮地浩美	クラブ内サークル* ヨガ同好会 12:20～13:20	
13:00	からだほぐし 13:00～13:30 小松 定員30名	有料講座 フラダンス 第1・2・4木曜日 13:00～14:30 まり子フアレイアラニ	クラブ内サークル* リズム水泳愛好会 13:00～14:00	
14:00	ステップファン 13:45～14:30 肥塚 定員30名		中国医療気功 第2・4木曜日 13:30～15:00 三好公子	有料講座 スイミングプラス (成人スイミングコース) 14:15～15:15
15:00	リズムウォーク 14:45～15:15 肥塚 定員30名	有料講座 ミセスのための クラシック バレエ 15:00～16:30 松葉バレエスクール講師		
16:00	ハワイアンフラ 15:30～16:30 廣田 定員40名			
17:00				
18:00	ストレッチ 18:05～18:30 定員30名		キッズ スポーツ 講座	ナイトコース会員様のご利用時間は 月・火・木・金曜日の17:00～22:30 土曜日の17:00～21:00となります。 ※日曜日・祝日はご利用になれません。
19:00	JOY BEAT ステップエクササイズ 18:45～19:15 IZスタッフ 定員15名	有料講座 枕体操 第1・3木曜日 18:30～20:00 森田興子		
20:00	背骨 コンディショニング 19:30～20:30 鈴木 定員30名			スイムレッスン 四泳法 20:15～21:00
21:00		有料講座 ストリートダンス 21:10～22:10 SATOKO & AYANO & SAE		クラブ内サークル* タートルズ 20:15～20:45
22:00				

※クラブ内サークルは、当クラブの会員様同士が集まり、運営・活動しています。詳しくは、活動日に活動場所までお越しください。

# 金曜日

**有料レッスン・有料講座のご案内**

**有料レッスン** ウェルネスクラブ会員の方は会員価格でご利用いただけるレッスンです。一部のレッスンを除き、一回ごとにお申込みいただけます。(泳法チェック・スペシャルレッスンは規程回数でのお申込みとなります。)

**有料講座** 1ヶ月単位でお申し込みが必要な有料講座となります。一部教材費が必要な講座もございます。詳しくは“ライフスポーツ講座案内”をご覧ください。

◎詳しくはフロントにお問い合わせください。

	スタジオA	スタジオC	スポーツアリーナ	スクールプール
9:00	モーニングストレッチ 9:10～9:30 定員30名			
10:00	JOY BEAT エアロ入門 9:50～10:30 米加田 定員30名	ストレッチ 9:35～9:55 定員20名		
11:00	健美操 10:45～11:45 川内 定員40名	有料講座 楽しい社交ダンス 第1・2・3金曜日 10:30～11:30 野々下温子	有料講座 やさしいエアロ& ヨガストレッチ 10:30～11:45 高田静子	すでにマスターズ大会に出ている方、 これからマスターズ大会出場を 目指す方を対象にしたコースです。
12:00	フィットネス フラダンス 12:00～12:45 辻川 定員40名			有料講座 スイミングプラス (成人スイミングコース) マスターズ 11:50～12:50
13:00	シンプルエアロ 13:00～13:45 辻川 定員40名	有料講座 はじめての フラメンコ舞踊 12:30～14:00 向 京子	クラブ内サークル* 健美操 13:00～14:00	有料講座 スイミングプラス (成人スイミングコース) 13:00～14:00
14:00	有料レッスン ピラティス 14:00～15:00 辻川	有料講座 フラメンコ舞踊 13:30～15:00 向 京子		スイムレッスン 初心者 14:15～15:00
15:00	ボディメイクヨガ 15:10～16:10 平岡 定員40名		有料講座 健美操 14:45～15:45 川内真由美	
16:00		有料講座 ALOHA HULA 第1・3金曜日 15:30～17:00 第2・4木曜日 15:30～17:00 தாகო მაკარანი		
17:00			キッズ スポーツ 講座	ナイトコース会員様のご利用時間は 月・火・木・金曜日の17:00～22:30 土曜日の17:00～21:00となります。 ※日曜日・祝日はご利用になれません。
18:00	ストレッチ 18:15～18:40 定員30名			
19:00	ステップ コンディショニング 19:00～19:45 梅本 定員30名			
20:00	コンディショニング ストレッチ 20:00～20:45 梅本 定員30名	有料講座 タヒチアンダンス 第1・3金曜日 19:45～20:45 まり子フアレイアラニ		有料講座 スイミングプラス (成人スイミングコース) 20:00～21:00
21:00				
22:00				

※クラブ内サークルは、当クラブの会員様同士が集まり、運営・活動しています。詳しくは、活動日に活動場所までお越しください。

# 土曜日

■	初心者・初級者向プログラム
■	中級者向けプログラム
■	上級者向けプログラム
■	スタティックプログラム(初心者~上級者)
■	スイムレッスン・アクアプログラム

先着順でご参加いただけます。  
定員になり次第、締め切らせていただきます。

	スタジオA	スタジオC	スポーツアリーナ	スクールプール
9:00	モーニングストレッチ 9:10~9:30 定員30名			ウォーターエアロ 9:15~10:00 玉置 定員40名
10:00	ヨガ 9:45~10:45 辻岡 定員40名	ストレッチ 9:35~9:55 定員20名		スイムレッスン 平泳ぎ・バタフライ 9:15~10:00
11:00	マニアMIX 11:00~12:00 玉置 定員40名	太極拳 10:15~12:15 森田興子		
12:00	背骨 コンディショニング 12:15~13:00 玉置 定員50名			
13:00	かんたんエアロ 13:10~13:40 前畑 定員40名	クラブ内サークル* 卓球同好会 12:50~13:50		スイミングプラス 12:45~13:45
14:00	コアコンディショニング 13:50~14:20 前畑 定員40名			
15:00	ストレッチ 14:35~15:00 定員30名	有料レッスン 機能改善 トレーニング 14:45~15:45 前畑	キッズ スポーツ 講座	
16:00	ヨガ 15:15~16:15 辻野 定員40名	有料講座 大人からはじめる ジャズダンス 16:00~17:15 南野和美		
17:00				
18:00	ストレッチボール 17:35~18:00 定員25名			ナイトコース会員様のご利用時間は 月・火・木・金曜日の17:00~22:30 土曜日の17:00~21:00となります。 ※日曜日・祝日はご利用になれません。
19:00	体感実感トレーニング 18:15~19:00 南野 定員30名			
20:00	ヒップホップ 19:10~19:55 南野 定員30名		糸東流空手 19:15~20:45 竹田津広昭	スイミングプラス 19:30~20:30
21:00				

※クラブ内サークルは、当クラブの会員様同士が集まり、運営・活動しています。詳しくは、活動日に活動場所までお越しください。

体操場 6階スクールプール横	有料講座 合気道 19:30~20:30 高岡美恵	合気道とは、古来の武術に独自の体術と、和合の精神を加えて確立された武道です。相手の力を利用して制するので、女性や腕力に自信のない方にも最適です。初めての方でも無理なく修得していただけます。
-------------------	---------------------------------	--

# 日曜日

**有料レッスン・有料講座のご案内**

**有料レッスン** ウェルネスクラブ会員の方は会員価格でご利用いただけるレッスンです。一部のレッスンを除き、一回ごとにお申込みいただけます。(泳法チェック・スペシャルレッスンは規程回数でのお申込みとなります。)

**有料講座** 1ヶ月単位でお申し込みが必要な有料講座となります。一部教材費が必要な講座もございます。詳しくは“ライフスポーツ講座案内”をご覧ください。

◎詳しくはフロントにお問い合わせください。

	スタジオA	スタジオC	スポーツアリーナ	スクールプール
9:00				
10:00	ストレッチ & ピラティス 9:30~10:30 森脇 定員30名	モーニングストレッチ 9:35~9:55 定員20名		
11:00	かんたん ヒップホップ 10:45~11:30 光田 定員30名	有料講座 ヨガ 10:30~12:00 塩見紀子	キッズ スポーツ 講座	
12:00	かんたん JAZZダンス 11:45~12:30 光田 定員30名			
13:00	イベント時に 使用します ※イベントについては 開催時に掲示板で ご案内します。	ストレッチ 12:30~12:50 定員20名		
14:00				
15:00	ヨガ 14:30~15:30 伊藤 定員40名	有料講座 初歩からはじめる ハイアンプラ 第2・4日曜日 14:30~16:00 廣田亜樹子		スイムレッスン 四泳法 14:30~15:15
16:00				
17:00			クラブ内サークル* 空手同好会 16:15~17:00	
18:00				

※クラブ内サークルは、当クラブの会員様同士が集まり、運営・活動しています。詳しくは、活動日に活動場所までお越しください。

### ☆スイムレッスンプログラム案内☆

初心者	水慣れから姿勢づくり、初歩のキックからはじめていきます。全く泳げないという方も安心してご参加いただけます。
クロール・背泳ぎ	クロール・背泳ぎを習得したい方向けのクラスです。
平泳ぎ・バタフライ	平泳ぎ・バタフライを習得したい方向けのクラスです。
四泳法	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの四泳法に対応したクラスです。

**スイムレッスンご参加ご希望の方へ**

2018年4月より、有料レッスン・有料講座以外のレッスンについて予約制を廃止いたします。スイムレッスンへご参加ご希望の方はスクールプールへレッスン開始5分前にお越しください。またスイムレッスンにつきましては、定員を設けておりません。参加人数に応じたレッスンをおこないます。