

月曜日

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

予約 マークのついているプログラムについては、事前に予約を取っていただくことが出来ます。

靴 マークのついているプログラムについては、靴が必要となります。

時間	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	予約 モーニングストレッチ 9:10~9:30 定員20名			
10:00	予約 バレエストレッチ 10:00~10:45 松葉 定員20名			予約 ウォーターエアロ 10:00~10:45 中川 定員30名
11:00	予約 肩こり・腰痛のためのヨガ 11:15~11:45 IZスタッフ 定員20名	ライフスポーツ講座で使用します	ライフスポーツ講座で使用します	有料レッスン スキルアップ 中級 10:00~11:00 西尾
12:00	予約 初級エアロ 12:15~13:00 森脇 定員20名	有料レッスン ジャイロキネシス 12:10~13:10 中川		ライフスポーツ講座 成人スイミングコース はじめて~初級 11:00~12:00
13:00	予約 かんたん ステップダンス 13:30~14:15 南野 定員20名	予約 ストレッチ 13:40~14:00 定員10名	ライフスポーツ講座で使用します	予約 楽楽腰痛アクア 13:05~13:50 小林い 定員30名
14:00	予約 ダンベル&チューブ トレーニング 14:45~15:30 梅本 定員20名	有料レッスン DANCE DANCE 14:30~15:45 南野		予約 クラブ内サークル* タートルズ 14:15~15:15
15:00	予約 ストレッチボール 16:00~16:25 IZスタッフ 定員20名			有料レッスン マイペースで進めるスイミング 14:15~15:15 西尾
16:00				
17:00	※祝日は17:00以降のプログラムはございません。			
18:00	予約 かんたんピラティス 18:00~18:45 前畑 定員20名	キッズスポーツ講座で使用します	キッズスポーツ講座で使用します	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	予約 ストレッチ 19:15~19:35 定員20名	ライフスポーツ講座で使用します		
20:00	予約 エアロ入門 20:05~20:35 IZスタッフ 定員20名			有料レッスン 泳法 チェックコース 20:10~21:25 寶亀
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 有料レッスンのご案内

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。)
◎詳しくはフロントにお問い合わせください。

時間	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	予約 モーニングストレッチ 9:10~9:30 定員20名			
10:00	予約 ウォーキング&筋トレ 10:00~10:30 尾陰 定員20名	ライフスポーツ講座で使用します		予約 腰痛・膝痛改善ウォーク 10:00~10:45 梅本 定員30名
11:00	予約 骨盤調整 エクササイズ 11:00~11:45 辻野 定員20名	有料レッスン スタイルアップワーク 11:15~12:15 尾陰	ライフスポーツ講座で使用します	有料レッスン スキルアップ 上級 11:00~12:00 寶亀
12:00	予約 かんたんピラティス 12:15~13:00 辻野 定員20名			
13:00	予約 かんたんヒップホップ 13:30~14:15 光田 定員20名	ライフスポーツ講座で使用します		クラブ内サークル* リズム水泳愛好会 13:00~13:40
14:00	予約 ヨーガ 14:45~15:30 小寺 定員20名	有料レッスン ヒップホップ入門 14:45~15:45 光田	ライフスポーツ講座で使用します	予約 スイムレッスン 平泳ぎ・バタフライ 13:35~14:20 秋月 定員10名
15:00	予約 エアロ入門 16:00~16:30 IZスタッフ 定員20名			有料レッスン スペシャルレッスン 14:30~15:20 寶亀
16:00				ライフスポーツ講座 成人スイミングコース はじめて~中級 14:30~15:30
17:00	※祝日は17:00以降のプログラムはございません。			
18:00	予約 ストレッチ 18:10~18:30 定員20名		キッズスポーツ講座で使用します	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	予約 ラテンダンス 19:00~19:30 水上 定員20名			
20:00	予約 パルドブラ 20:00~20:45 水上 定員20名	ライフスポーツ講座で使用します		予約 スイムレッスン 四泳法 20:15~21:00 法橋 定員10名
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。