木曜日

- 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。

👟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。

	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 太極拳 10:00〜10:45 神藤 定員20名	予約 ストレッチ 10:40〜11:00 定員10名	キッズスポーツ短期講座で使用します	予約 ウォーターエアロ 10:00〜10:45 弓場 定員30名	
11:00	予約 ヨーガ 11:15〜12:15 まい 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 クロール・背泳ぎ 11:15〜12:00 井上 定員10名	
12:00			クラブ内サークル※ ヨガ同好会 12:25〜13:25		
13:00	予約 ストレッチポール 12:45〜13:10 IZスタッフ 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 13:00〜14:00	
14:00	予約 初級エアロ 13:40〜14:10 肥塚 定員20名		有料レッスン メディカル・ヨガ 14:00〜15:00 川内		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 14:15〜15:15
15:00	予約 FANCNESS タオルで健康体操 14:40〜15:10 肥塚 定員20名	ライフ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		
16:00	予約 JOY BEAT 格闘エクササイズ 15:40〜16:10 IZスタッフ 定員20名				
17:00	※祝日は17:00以降のプログラムはございません。			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	予約 リラックスヨガ 18:15〜19:00 松田 定員20名				
19:00					
20:00	予約 背骨コンディショニング 19:30〜20:15 鈴木 定員20名			予約 スイムレッスン 四泳法 20:15〜21:00 秋月 定員10名	クラブ内サークル※ タートルズ 20:15〜20:45
21:00		ライフスポーツ講座で使用します			
22:00					

筋膜の連鎖や筋の反射、身体の分節構造に着目し、プログラムされた整体エクササイズです。

※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。

	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 はじめてのラテンダンス 10:00〜10:45 水上 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		
11:00	予約 健美操 11:15〜12:00 川内 定員20名			予約 スイムレッスン 初心者 11:15〜12:00 小鷹 定員10名	ライフスポーツ講座 成人スイミングコース マスターズ 上級以上 12:00〜13:00
12:00			キッズスポーツ講座で使用します		
13:00	予約 フィットネスフラダンス 12:30〜13:15 辻川 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※ 健美操 13:00〜14:00		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 13:00〜14:00
14:00	予約 初級エアロ 13:45〜14:30 辻川 定員20名				
15:00	予約 ボディシェイプ 15:00〜15:45 白藤 定員20名		ライフスポーツ講座で使用します		
16:00	予約 ストレッチ 16:15〜16:35 定員20名	ライフ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		
17:00	※祝日は17:00以降のプログラムはございません。			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	予約 コアトレーニング 18:00〜18:30 今村 定員20名				
19:00	予約 シェイプアップダンス 19:00〜19:45 今村 定員20名	ライフスポーツ講座で使用します			
20:00	予約 JOY BEAT 格闘エクササイズ 20:15〜20:45 IZスタッフ 定員20名				ライフスポーツ講座 成人スイミングコース 中級・上級 20:00〜21:00
21:00					
22:00					

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。

※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。