

土曜日

- 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できます。

靴マーク 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			予約 ウォーターエアロ 9:15~10:00 今村 定員30名
10:00	予約 ヨガ 10:00~10:45 辻岡 定員20名	予約 ストレッチ 10:40~11:00 定員10名		予約 スイムレッスン 平泳ぎ・バタフライ 9:15~10:00 柳川 定員10名
11:00	予約 かんたんピラティス 11:15~11:45 今村 定員20名			
12:00	予約 初中級エアロ 12:30~13:00 玉置 定員20名			
13:00	予約 背骨 コンディショニング 13:30~14:15 前畑 定員20名	クラブ内サークル* 卓球同好会 12:50~13:50		ライフスポーツ講座 成人スイミングコース 初級・中級 12:45~13:45
14:00	予約 ストレッチ 14:45~15:05 定員20名		キッズスポーツ講座で 使用します	
15:00	予約 ヨガ 15:35~16:20 辻野 定員20名	有料レッスン ボディワーク アウト 14:30~15:30 前畑		
16:00		NEW 有料レッスン ダンスマニア 16:00~17:15 南野		
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 体感実感トレーニング 18:00~18:45 南野 定員20名		ライフスポーツ講座で 使用します	
19:00	予約 ショートヒップホップ 19:15~19:45 南野 定員20名			
20:00			ライフスポーツ講座で 使用します	ライフスポーツ講座 成人スイミングコース 中級 19:30~20:30

コアボールやディスクなどを使い、姿勢改善や痛み改善を中心としたエクササイズをご紹介します。一人一人にあったメニューを提供します。ぜひご参加下さい！

あらゆるジャンルのダンスを取り入れた、振付中心のクラスです。ノリの良い音楽に合わせて楽しく振付を覚え、踊りましょう。ダンスが大好きな方集まれ〜♪

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。

*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。		

日曜日

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 9:40~10:00 定員20名			
10:00	予約 初級エアロ 10:30~11:15 光田 定員20名			
11:00	予約 かんたんダンス 11:45~12:30 光田 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	
12:00		クラブ内サークル* ダンス愛好会 第2・4 12:15~13:15		
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。			
14:00	予約 ヨガ 14:30~15:15 伊藤 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 14:30~15:15 秋月 定員10名
15:00	予約 ストレッチポール 15:45~16:10 伊スタッフ 定員20名			
16:00		クラブ内サークル* 空手同好会 16:15~17:00		
17:00				

*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。

スイムレッスンご参加ご希望の方へ
スイムレッスン(無料)も事前で予約が必要となります。ご予約をお持ちでない方は、予約に空きがある場合レッスンにご参加していただけますので6Fスクールプールにお越し下さい。

スタジオプログラムにご参加ご希望の方へ
スタジオプログラム(無料)も事前で予約が必要となります。ご予約をお持ちでない方は、予約に空きがある場合プログラムにご参加していただけますので、スタジオ前にお越し下さい。

事前ご予約可能枠は、スタジオプログラム(無料)全体の中から1回、アクア・スイムレッスン(無料)全体の中から1回取っていただけます。ご予約を取られた方は、**レッスン開始5分前**までにスタジオ・プールにお越し下さい。

優先予約券販売中!

『人気のレッスンに毎週確実に入りたい!並ばずにレッスンに入りたい!』
こんなご要望をお持ちの方に1ヶ月間、優先的にご希望のレッスンに参加できる「優先予約券」を販売致します。

販売期間 ; 前月1日~25日まで 販売価格 ; 1プログラム 1,100円/1ヶ月(税込)

*お客様のご都合でご欠席の場合は、ご返金はございません。あらかじめご了承下さい。
*お申し込みいただいたレッスンがクラブ及びインストラクターの都合で休講、プログラム変更の場合は220円/回(税込)ご返金致します。インストラクター代行の場合はご返金ございません。

上記販売期間中、フロントに代金を添えてお申し込みください。