

2021年4~9月レッスンスケジュール

	月曜日 MONDAY				火曜日 TUESDAY				木曜日 THURSDAY				
	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	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	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23名				予約 モーニングストレッチ 9:10~9:30 定員23名				予約 モーニングストレッチ 9:10~9:30 定員23名				
10:00	予約 バレエストレッチ 10:00~10:45 松葉 定員23名			予約 ウォーターエアロ 10:00~10:45 中川 定員30名	予約 ウォーキング&筋トレ 10:00~10:30 尾陰 定員20名			予約 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30名	予約 第2・4火曜日 アクアキネシス 10:00~10:45 梅本 定員30名	予約 ヨガ 9:30~10:30 まい 定員23名		予約 ウォーターエアロ 10:00~10:45 弓場 定員30名	
11:00	予約 肩こり・腰痛のためのヨーガ 11:15~11:45 Ⅸスタッフ 定員23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		予約 骨盤調整 エクササイズ 11:00~11:45 辻野 定員23名				予約 有料レッスン スキルアップ 上級 11:00~12:00 真亀	有料レッスン 姿勢改善 ピラティス 10:00~11:00 尾陰	有酸素運動で体を温め、 ボール・コアボール ・ボールなどを使い 筋トレも行います。	予約 スイムレッスン クロール・背泳ぎ 11:15~12:00 定員14名	
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			予約 かんたんピラティス 12:15~13:00 辻野 定員23名								
13:00	予約 ファンク 13:30~14:15 南野 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 13:15~14:00 定員14名				クラブ内サークル* リズム水泳愛好会 13:00~13:40	予約 スイムレッスン 平泳ぎ・バタフライ 13:15~14:00 定員14名	予約 初級エアロ 13:10~13:40 肥塚 定員20名		クラブ内サークル* リズム水泳愛好会 13:00~14:00	
14:00				クラブ内サークル* タートルズ 14:00~15:00	予約 かんたんヒップホップ 13:30~14:15 光田 定員20名				予約 ウォーターエアロ 13:50~14:30 前畑 定員30名	予約 FANCNESS タオルで健康体操 14:10~14:55 肥塚 定員23名			
15:00	予約 ダンベル&チューブ トレーニング 14:45~15:30 梅本 定員23名	有料レッスン DANCE DANCE 14:30~15:45 南野	予約 ストレッチ 15:00~15:20 定員23名		予約 ヨーガ 14:45~15:30 小寺 定員23名				ライフスポーツ講座 はじめて~中級 14:00~15:00		予約 メディカル・ヨガ 14:00~15:00 川内	予約 スイムレッスン スペシャルレッスン 14:10~15:00 真亀	
16:00	予約 ストレッチポール 16:00~16:25 Ⅸスタッフ 定員23名				予約 ポールエクササイズ 16:00~16:30 Ⅸ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 初級エアロ 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								予約 美骨盤YOGA 18:15~19:00 松田 定員23名	キッズスポーツ講座で 使用します		
19:00			キッズスポーツ講座で 使用します		予約 初級エアロ 19:00~19:45 尾陰 定員20名		キッズスポーツ講座で 使用します			有料レッスン ストレッチポールピラティス 19:15~19:45 梅本			
20:00	予約 ボディパー 19:45~20:15 Ⅸスタッフ 定員20名	ライフスポーツ講座で 使用します		スーパーナイトフリーコース会員様のご利用時間は 月・火・木・金曜日19:30~22:30、土曜日18:00~21:00となります。 ※日曜日・祝日はご利用になれません。	有料レッスン トランポリン 20:15~20:45 尾陰				予約 スイムレッスン 四泳法 20:15~21:00 定員14名	予約 シェイプボクシング 20:00~20:30 梅本			
21:00				泳法 チェックコース 20:10~21:25 真亀								スイムレッスン 四泳法 予約 20:15~21:00 定員14名	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。