

2021年4～9月レッスンスケジュール

金曜日 FRIDAY

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23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			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。
11:00	予約 健美操 11:15～12:00 川内 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 スイムレッスン 初心者 11:15～12:00 定員12名
12:00	予約 フィットネス フラダンス 12:30～13:15 辻川 定員23名		キッズスポーツ講座で 使用します	ライフスポーツ講座 成人スイミングコース マスターズ 上級以上 12:00～13:00
13:00	予約 初級エアロ 13:45～14:30 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 ポディシェイプ 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		
15:00	予約 ストレッチ 16:15～16:35 定員23名	ライフスポーツ講座で 使用します		
16:00	予約 コアトレーニング 18:00～18:30 今村 定員23名	有料レッスン	キッズスポーツ講座で 使用します	
17:00	予約 シェイプアップ ダンス 19:00～19:45 今村 定員20名	予約 ダイエット筋トレ 18:30～19:15 梅本		
18:00	予約 ポディパー 20:15～20:45 辻スタッフ 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 成人スイミングコース 中級・上級 20:00～21:00
19:00				
20:00				
21:00				

土曜日 SATURDAY

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23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 辻野 定員23名	有料レッスン トランポリン 10:00～10:30 尾崎・梅本		予約 スイムレッスン 平泳ぎ・バタフライ 9:15～10:00 定員14名
11:00	予約 かんたんピラティス 11:15～11:45 今村 定員23名	有料レッスン ボディメイク筋トレ 10:45～11:15 尾崎・梅本		
12:00	予約 中級エアロ 12:15～13:00 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23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 ヨガ 14:45～15:30 辻野 定員23名	有料レッスン ボディワーク アウト 14:30～15:30 前畑	キッズスポーツ講座で 使用します	
15:00	予約 ストレッチ 16:00～16:20 定員23名	有料レッスン ダンスマニア 16:00～17:15 南野		
16:00	予約 体感実感トレーニング 18:15～18:45 南野 定員23名		ライフスポーツ講座で 使用します	
17:00	予約 ヒップホップ 19:15～20:00 南野 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 成人スイミングコース 中級 19:30～20:30
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

日曜日 SUNDAY

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 9:40～10:00 定員23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		
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23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 14:45～15:30 定員14名
15:00	予約 ストレッチポール 15:45～16:10 辻スタッフ 定員23名			
16:00		クラブ内サークル* 空手同好会 16:15～17:00		
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

～プログラム表記案内～

- 初心者・初級者向けプログラム
- 初中級者向けプログラム
- 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。

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参加いただけるレッスンとなっております。一部のレッスンを除き、1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)

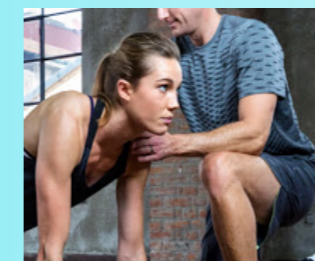
◎詳しくはフロントにお問い合わせください。

※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下さい。

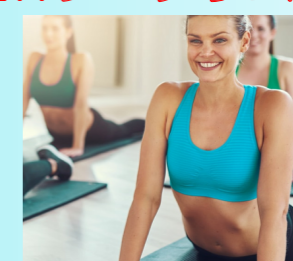
優先予約券大好評!!

『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。
申込期間：前月1日～15日まで ※専用の申込用紙に必要事項をご記入頂き、7Fフロントまでお持ちください。
※申込締切後、抽選させていただきます。当選者の方には、来館時にお伝えさせていただきます。
販売価格；1プログラム 1,100円/1ヶ月(税込)
※お客様のご都合で欠席された場合は、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。

～NEWプログラム紹介～



ボディ
コンディショニング
木曜日 11:00～



美骨盤YOGA
木曜日 18:15～



有料 ストレッチポール
ピラティス
木曜日 19:15～

☆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。

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

スタジオプログラム参加ご希望の方へ
スタジオプログラム(無料)も事前ご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レッスン開始15分前にスタジオへお越し下さい。

スイムレッスン参加ご希望の方へ
スイムレッスン(無料)も事前ご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、レッスンにご参加いただけますのでレッスン開始10分前に6Fスクールプールへお越し下さい。