

# 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** 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	<b>予約</b> モーニングストレッチ 9:10~9:30 定員23名			
10:00	<b>予約</b> バレエストレッチ 10:00~10:45 松葉 定員23名			<b>予約</b> ウォーターエアロ 10:00~10:45 中川 定員30名
11:00	<b>予約</b> JOY BEAT 肩こり・腰痛のためのヨガ 11:15~11:45 IZ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	<b>有料レッスン</b> スキルアップ 中級 10:00~11:00 西尾
12:00	<b>予約</b> 初級エアロ 12:15~13:00 森脇 定員20名	<b>有料レッスン</b> ジャイロキネシス 12:10~13:10 中川		<b>ライフスポーツ講座</b> 成人スイミングコース はじめて~初級 11:00~12:00
13:00	<b>予約</b> かんたん ステップダンス 13:30~14:15 南野 定員20名	<b>有料レッスン</b> トランポリン 13:30~14:00 梅本	ライフスポーツ講座で 使用します	<b>予約</b> 楽楽腰痛アクア 13:05~13:50 小林い 定員30名
14:00	<b>予約</b> ダンベル&チューブ トレーニング 14:45~15:30 梅本 定員23名	<b>有料レッスン</b> DANCE DANCE 14:30~15:45 南野		<b>予約</b> タートルズ 14:15~15:15
15:00	<b>予約</b> ストレッチボール 16:00~16:25 IZスタッフ 定員23名		<b>予約</b> ストレッチ 15:00~15:20 定員23名	<b>有料レッスン</b> 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	<b>予約</b> かんたんピラティス 18:00~18:45 前畑 定員23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				
20:00	<b>NEW</b> <b>予約</b> JOY BEAT ボディパー 19:45~20:15 IZ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。
21:00				<b>有料レッスン</b> 泳法 チェックコース 20:10~21:25 黄電
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	<b>予約</b> モーニングストレッチ 9:10~9:30 定員23名			
10:00	<b>予約</b> 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		<b>予約</b> 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
11:00	<b>予約</b> 骨盤調整 エクササイズ 11:00~11:45 辻野 定員23名	<b>有料レッスン</b> 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	<b>予約</b> 第2・4火曜日 アクアキネシス 10:00~10:45 梅本 定員30名
12:00	<b>予約</b> かんたんピラティス 12:15~13:00 辻野 定員23名		ライフスポーツ講座で 使用します	<b>有料レッスン</b> スキルアップ 上級 11:00~12:00 黄電
13:00	<b>予約</b> 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	<b>予約</b> ヨーガ 14:45~15:30 小寺 定員23名	<b>有料レッスン</b> 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	<b>予約</b> スイムレッスン 平泳ぎ・バタフライ 13:35~14:20 秋月 定員14名
15:00	<b>NEW</b> <b>予約</b> ボールエクササイズ 16:00~16:30 IZスタッフ 定員20名		ライフスポーツ講座で 使用します	<b>有料レッスン</b> スペシャルレッスン 14:30~15:20 黄電
16:00				<b>ライフスポーツ講座</b> 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			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	<b>予約</b> ラテンダンス 19:00~19:45 水上 定員20名	<b>有料レッスン</b> トランポリン 18:30~19:00 尾陰		
20:00	<b>予約</b> ボルドブラ 20:15~20:45 水上 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。
21:00				<b>スイムレッスン</b> 四泳法 20:15~21:00 法橋 定員14名
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。