

# 木曜日

初心者・初級者向けプログラム  
 中級者向けプログラム  
 スタディックプログラム  
 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。  
有料レッスン 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23名			
10:00	予約 太極拳 10:00~10:45 神藤 定員23名	有料レッスン 姿勢改善 ピラティス 10:00~11:00 尾崎	予約 ストレッチ 10:10~10:30 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 ヨガ 11:15~12:15 まい 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 クロール・背泳ぎ 11:15~12:00 井上 定員14名
12:00			クラブ内サークル* ヨガ同好会 12:00~13:00	
13:00	予約 ストレッチボール 12:45~13:10 伊スタッフ 定員23名			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	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 はじめて~初級 14:15~15:15
15:00	予約 FANNESS タオルで健康体操 14:40~15:10 肥塚 定員23名		有料レッスン メディカル・ヨガ 14:00~15:00 川内	
16:00	予約 格闘エクササイズ 15:40~16:10 伊スタッフ 定員23名	ライフスポーツ講座で 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 リラックスヨガ 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		有料レッスン ストレッチ・ピラティス 19:00~19:30 尾崎		
20:00	予約 背骨 コンディショニング 19:45~20:30 鈴木 定員23名	有料レッスン シェイプボクシング 19:45~20:15 梅本		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・金曜日の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				スイムレッスン 四泳法 予約 20:15~21:00 秋月 定員14名
22:00		ライフスポーツ講座で 使用します		クラブ内サークル* ターゲット 20:15~20:45

※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。

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。

# 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			
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	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。
12:00			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 フィットネス フラダンス 12:30~13:15 辻川 定員23名			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	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	
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23名	ライフスポーツ講座で 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23名		キッズスポーツ講座で 使用します	
19:00	予約 シェイプアップ ダンス 19:00~19:45 今村 定員20名	有料レッスン ダイエット筋トレ 18:30~19:15 梅本		
20:00	NEW 予約 ボディバー 20:15~20:45 伊スタッフ 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・金曜日の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				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
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。