

# 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	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">予約</span> モーニングストレッチ 9:10~9:30 定員23名			
10:00	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">予約</span> 太極拳 10:00~10:45 神藤 定員23名	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">有料レッスン</span> 姿勢改善ピラティス 10:00~11:00 尾崎	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">予約</span> ストレッチ 10:10~10:30 定員23名	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">予約</span> ウォーターエアロ 10:00~10:45 弓場 定員30名
11:00	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">予約</span> ヨーガ 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		<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">予約</span> 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	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">予約</span> 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	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">予約</span> 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		
15:00	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">予約</span> FANNESS タオルで健康体操 14:40~15:10 肥塚 定員23名		<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">有料レッスン</span> メディカル・ヨガ 14:00~15:00 川内	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
16:00	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">予約</span> 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	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">予約</span> 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		<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">有料レッスン</span> ストレッチーズピラティス 19:00~19:30 尾崎		
20:00	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">予約</span> 背骨コンディショニング 19:45~20:30 鈴木 定員23名	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">有料レッスン</span> 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 20:15~21:00 秋月 定員14名	クラブ内サークル* タートルズ 20:15~20:45
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。

# 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	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">予約</span> モーニングストレッチ 9:10~9:30 定員23名			
10:00	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">予約</span> はじめてのラテンダンス 10:00~10:45 水上 定員20名			
11:00	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">予約</span> 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	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">予約</span> スイムレッスン 初心者 11:15~12:00 小鷹 定員12名
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	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">予約</span> 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	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">予約</span> 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	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">予約</span> 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	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">予約</span> 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	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">予約</span> 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	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">予約</span> シェイプアップダンス 19:00~19:45 今村 定員20名	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">有料レッスン</span> ダイエット筋トレ 18:30~19:15 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。
20:00	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">NEW</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">予約</span> 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		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
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。