

# 2021年10月～2022年3月レッスンスケジュール

※祝日は17:00以降のプログラムはございません。

	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	ライフスポーツ講座で 使用します		予約 エクササイズ 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 姿勢改善 ピラティス 10:00~11:00 尾陰	ダンス系の エクササイズです。 世界中の様々なダンスの 要素を取り入れています。 どなたでも始めやすい 人気のプログラムです。	予約 ウォーターエアロ 10:00~10:45 弓場 定員30名
11:00	予約 青竹 11:15~11:45 伊スタッフ 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 スキルアップ 中級 10:00~11:00 西尾	予約 骨盤調整 エクササイズ 11:00~11:45 辻野 定員23名	ライフスポーツ講座で 使用します	予約 スタイルアップ ワーク 11:15~12:15 尾陰	予約 スキルアップ 上級 11:00~12:00 真亀	NEW 予約 ZUMBA 11:00~11:45 西浦 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 11:15~12:00 定員14名	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	予約 ジャイロ キネシス 12:10~13:10 中川		予約 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 11:00~12:00	予約 かんたんピラティス 12:15~13:00 辻野 定員23名		予約 ストレッチ 12:30~12:50 定員23名		予約 ストレッチボール 12:15~12:40 伊スタッフ 定員23名		クラブ内サークル* ヨガ同好会 12:00~13:00	
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	予約 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		予約 リズム水泳愛好会 13:00~13:40	予約 初級エアロ 13:10~13:40 肥塚 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 13:00~14:00	クラブ内サークル* リズム水泳愛好会 13:00~14:00
14:00	予約 ストレッチボール 14:45~15:10 伊スタッフ 定員23名	予約 DANCE DANCE 14:30~15:45 南野		予約 クラブ内サークル* タートルズ 14:00~15:00	予約 ヨガ 14:45~15:30 小寺 定員23名	ライフスポーツ講座で 使用します		予約 ウォーターエアロ 14:30~15:00 西浦 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		予約 スペシャルレッスン 14:10~15:00 真亀	成人スイミングコース はじめて~初級 14:00~15:00
15:00		予約 ストレッチ 15:30~15:50 定員23名			予約 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			予約 格闘エクササイズ 15:25~15:55 伊スタッフ 定員23名	ライフスポーツ講座で 使用します		
16:00	予約 デトックスヨガ 16:00~16:45 松田 定員23名				予約 ポールエクササイズ 16:00~16:30 伊スタッフ 定員20名							
17:00		キッズスポーツ講座で 使用します										
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		NEW 予約 シェイプボクシング 18:45~19:30 梅本 定員20名	音楽に合わせて シャドーボクシング& キックをします。 ストレス解消したい方、 汗をかきたい方は、 ご参加してみてください。	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												
20:00	予約 JOY BEAT ボディバー 19:45~20:15 伊スタッフ 定員20名	ライフスポーツ講座で 使用します		予約 泳法 チェックコース 20:10~21:25 真亀	NEW 予約 Restore 20:00~20:30 谷口 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 20:15~21:00 定員14名	予約 背骨 コンディショニング 19:45~20:30 鈴木 定員23名	予約 ストレッチボールピラティス 19:15~19:45 尾陰		予約 スイムレッスン 四泳法 20:15~21:00 定員14名
21:00										予約 トランポリン 20:00~20:30 尾陰		クラブ内サークル* タートルズ 20:15~20:45
22:00												

※ナイトコース会員様のご利用時間は、月・火・木・金曜日17:00~22:30、土曜日17:00~21:00となります。 ※日曜日・祝日はご利用になれません。

※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。