

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。

～プログラム表記案内～

- 初心者・初級者向プログラム
- 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できます。

キッズ 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回ごとにお申込みしていただけます。(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。

金曜日 FRIDAY			
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 モーニングストレッチ 9:10～9:30 定員23名	予約		
10:00 背骨 コンディショニング 10:00～10:45 中瀬 定員23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 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 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 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 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 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	
16:00 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 NEW パワーヨガ 18:00～18:30 今村 定員23名			
18:00 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 キッズスポーツ講座で 使用します		
19:00 予約 ポディバー 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
20:00 予約 JOY BEAT 20:15～20:45 伊スタッフ 定員20名			
21:00			

土曜日 SATURDAY			
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 モーニングストレッチ 9:10～9:30 定員23名	予約		予約 ウォーターエアロ 9:15～10:00 西浦 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	クラブ内サークル* 卓球同好会 12:00～13:00		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
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		キッズスポーツ講座で 使用します	
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		
15:00 予約 ストレッチ 16:00～16:20 定員23名			
16:00 予約 コアトレーニング 17:45～18:15 今村 定員23名	ライフスポーツ講座で 使用します		
17:00 予約 シェイプアップ ダンス 18:45～19:30 今村 定員20名			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 予約 シェイプアップ ダンス 18:45～19:30 今村 定員20名			
19:00 予約 シェイプアップ ダンス 19:00～19:45 今村 定員20名			
20:00 予約 JOY BEAT 20:15～20:45 伊スタッフ 定員20名			
21:00			

日曜日 SUNDAY			
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 NEW 健康体操 10:30～11:00 西浦 定員20名	予約 筋肉を動かし 健康の維持や改善を 目的としたクラスです。 皆様のご参加 お待ちしております		
11:00 NEW ZUMBA 11:30～12:15 西浦 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で 使用します	
12:00 予約 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。	クラブ内サークル* ダンス愛好会 第2・4 12:15～13:15		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。 どの振り付けも簡単なので、 どなたでも始めやすい 人気のプログラムです。
13:00 予約 ヨガ 14:15～15:00 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
14:00 予約 ストレッチポール 15:30～15:55 伊スタッフ 定員23名			
15:00 予約 ストレッチポール 15:30～15:55 伊スタッフ 定員23名			
16:00 予約 ストレッチポール 15:30～15:55 伊スタッフ 定員23名			
17:00 予約 ストレッチポール 15:30～15:55 伊スタッフ 定員23名			
18:00 予約 ストレッチポール 15:30～15:55 伊スタッフ 定員23名			
19:00 予約 ストレッチポール 15:30～15:55 伊スタッフ 定員23名			
20:00 予約 ストレッチポール 15:30～15:55 伊スタッフ 定員23名			
21:00 予約 ストレッチポール 15:30～15:55 伊スタッフ 定員23名			

※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～

シェイプボクシング ・火曜日 18:45～	Restore ・火曜日 20:00～	ZUMBA ・木曜日11:00～ ・日曜日11:30～	パワーヨガ ・金曜日 18:00～	健康体操 ・日曜日 10:30～

※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。

☆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。
※レッスン開始5分前を過ぎますと、予約が取り消しとなってしまいます。ご了承下さい。

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。