

2023年4月～9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30名				予約 モーニングストレッチ 9:10～9:30 定員30名				予約 モーニングストレッチ 9:10～9:30 定員30名			
10:00	予約 バレエストレッチ 10:00～10:45 松葉 定員30名			予約 ウォーターエアロ 10:00～10:45 中川 定員35名	予約 ウォーキング&筋トレ 10:00～10:30 尾陰 定員25名			予約 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35名	予約 第2・4火曜日 アクアキネシス 10:00～10:45 梅本 定員35名			予約 ウォーターエアロ 10:00～10:45 弓場 定員35名
11:00	予約 青竹 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		予約 骨盤調整 エクササイズ 11:00～11:45 辻野 定員30名				予約 ZUMBA 11:00～11:45 西浦 定員25名			予約 スイムレッスン クロール・背泳ぎ 11:15～12:00 定員18名
12:00	予約 初級エアロ 12:15～13:00 森脇 定員25名	有料レッスン ジャイロ キネシス 12:10～13:10 中川			予約 かんたんピラティス 12:15～13:00 辻野 定員30名				予約 ストレッチポール 12:15～12:40 IZスタッフ 定員23名			
13:00	予約 ストレッチ 13:40～14:00 定員30名		ライフスポーツ講座で 使用します		予約 かんたんヒップホップ 13:30～14:15 光田 定員25名				予約 初級エアロ 13:15～13:45 肥塚 定員20名			
14:00	NEW 予約 ステップリーボック 14:30～15:15 田村 定員20名			予約 アクアウォーク 13:20～13:50 田村 定員35名				予約 クラブ内サークル リズム水泳愛好会 13:20～14:00	予約 スイムレッスン 平泳ぎ・バタフライ 13:10～13:55 定員18名			
15:00		有料レッスン 予約 ヒップホップ 入門 15:00～16:00 光田		NEW 予約 スイムレッスン クロール・背泳ぎ 14:15～15:00 定員18名	予約 ヨガ 14:45～15:30 小寺 定員30名			予約 楽楽腰痛アクア 14:15～15:00 定員35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 14:00～15:00			予約 FANNESS タオルで健康体操 14:15～15:00 肥塚 定員30名
16:00	予約 デトックスヨガ 16:00～16:45 松田 定員30名			クラブ内サークル タートルズ 14:00～15:00	予約 ポールエクササイズ 16:00～16:30 IZスタッフ 定員20名				予約 ストレッチ 15:30～15:50 定員30名			
17:00			キッズスポーツ講座で 使用します									
18:00												
19:00			キッズスポーツ講座で 使用します		予約 Restore 18:45～19:30 谷口 定員20名				予約 美骨盤YOGA 18:15～19:00 松田 定員30名			
20:00	予約 背骨 コンディショニング 19:45～20:30 鈴木 定員30名		ライフスポーツ講座で 使用します		予約 初級エアロ 20:00～20:45 西中 定員25名					有料レッスン 予約 ダイエット筋トレ 18:45～19:30 梅本		
21:00	予約 IZHIT 21:00～21:15 IZスタッフ 定員15名			有料レッスン 泳法 チェックコース 20:10～21:25 真竜				予約 スイムレッスン 四泳法 20:15～21:00 定員18名	予約 シェイプボクシング 20:00～20:45 梅本 定員25名			予約 スイムレッスン 四泳法 20:15～21:00 定員18名
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。

※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。

※ナイトコース会員様、スーパーナイトフリーコース会員様は日曜日・祝日はご利用になれません。