

2023年11月～2024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40名				予約 モーニングストレッチ 9:10～9:30 定員40名				予約 モーニングストレッチ 9:10～9:30 定員40名			
10:00	予約 パレオストレッチ 9:45～10:30 松葉 定員40名			予約 ウォーターエアロ 10:00～10:45 中川 定員40名	予約 ウォーキング &筋トレ 9:45～10:30 尾陰 定員30名		ライフスポーツ講座で 使用します		予約 ヨガ 9:30～10:30 まい 定員40名	有料レッスン 姿勢改善 ピラティス 10:00～11:00 尾陰		予約 ウォーターエアロ 10:00～10:45 弓場 定員40名
11:00	予約 青竹 10:45～11:15 IZスタッフ 定員30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 10:45～11:30 辻野 定員40名		ライフスポーツ講座で 使用します		予約 ZUMBA 11:00～11:45 MASAMI 定員30名			予約 スイムレッスン クロール・背泳ぎ 11:15～12:00 定員24名
12:00	予約 ベーシックヨガ 11:30～12:15 花村 定員40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 11:00～12:00	予約 かんたんピラティス 11:45～12:30 辻野 定員40名	有料レッスン スタイルアップ ワーク 11:15～12:15 尾陰			予約 ストレッチボール 12:00～12:25 IZスタッフ 定員23名	ライフスポーツ講座で 使用します	クラブ内サークル ヨガ同好会 12:00～13:00	
13:00	予約 初級エアロ 12:30～13:15 光田 定員30名	予約 ジャイロ キネシス 12:10～13:10 中川			予約 ストレッチ 12:50～13:10 定員40名				予約 ストレッチ 12:40～13:00 定員40名			
14:00	NEW 予約 オリジナルダンス 13:30～14:00 光田 定員30名	予約 ストレッチ 13:40～14:00 定員15名	ライフスポーツ講座で 使用します	予約 アクアウォーク 13:20～13:50 田村 定員40名	予約 かんたんヒップホップ 13:30～14:15 光田 定員30名		ライフスポーツ講座で 使用します		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24名		クラブ内サークル リズム水泳愛好会 13:00～14:00
15:00	予約 ステップリーボック 14:30～15:15 田村 定員25名	予約 ストretch 13:40～14:00 定員15名	はじめてダンスをする、 ダンスをはじめてみたい！ という方にオススメの 基礎からはじめるクラスです。 最初の第一歩は このレッスンから♪	予約 スイムレッスン クロール・背泳ぎ 14:15～15:00 定員24名	予約 ヨガ 14:30～15:15 小寺 定員40名		ライフスポーツ講座で 使用します		予約 FANNESS タオルで健康体操 14:00～14:45 肥塚 定員30名	ライフスポーツ講座で 使用します		有料レッスン スペシャルレッスン 14:10～15:00 寛電
16:00	予約 デトックスヨガ 16:00～16:45 松田 定員40名	予約 ヒップホップ 入門 15:00～16:00 光田		予約 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 15:30～16:00 IZ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 ストレッチ 15:00～15:20 定員40名	ライフスポーツ講座で 使用します		
17:00												
18:00		キッズスポーツ講座で 使用します										
19:00			キッズスポーツ講座で 使用します		予約 ステップリーボック 19:00～19:45 田村 定員25名		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40名	有料レッスン ダイエット筋トレ 18:45～19:30 梅本	キッズスポーツ講座で 使用します	
20:00	予約 背骨 コンディショニング 19:45～20:45 鈴木 定員40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 田村 定員30名	ライフスポーツ講座で 使用します			予約 シェイプボクシング 19:45～20:30 梅本 定員30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24名
21:00	予約 IZHIT 21:00～21:15 IZスタッフ 定員15名	キッズスポーツ講座で 使用します		有料レッスン 泳法 チェックコース 20:10～21:25 寛電								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。

※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。