

# 2024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 バレエストレッチ 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	NEW 予約 ウォーキングエアロ 9:45~10:30 尾陰 定員30名	予約 ライフスポーツ講座で 使用します		予約 アクアキネシス 10:00~10:45 梅本 定員40名	予約 ヨガ 9:30~10:30 まい 定員40名	予約 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 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 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 スキルアップ 上級 11:00~12:00 真亀	NEW 予約 SALSATION 11:00~11:45 MASAM 定員30名	予約 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24名
12:00	予約 ベーシックヨガ 11:30~12:15 花村 定員40名	予約 ジャイロ キネシス 12:10~13:10 中川		ライフスポーツ講座 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	予約 スタイルアップ ワーク 11:15~12:15 尾陰			NEW 予約 ポール&ストレッチ 12:00~12:45 IZスタッフ 定員23名	予約 ライフスポーツ講座で 使用します		予約 スイムレッスン クラブ内サークル 12:00~13:00
13:00	予約 初級エアロ 12:30~13:15 光田 定員30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 ストレッチ 12:50~13:10 定員40名			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	予約 初級エアロ 13:00~13:30 肥塚 定員30名	予約 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 13:00~14:00
14:00	予約 オリジナルダンス 13:30~14:15 光田 定員30名	予約 ストレッチ 13:40~14:00 定員15名		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 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 楽楽腰痛ケア 14:15~15:00 定員40名	予約 FANNESS タオルで健康体操 13:45~14:30 肥塚 定員30名	予約 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 13:00~14:00
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 ヒップホップ 入門 15:00~16:00 光田		マイペースで 進める スイミング 14:00~15:00 西尾	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		ライフスポーツ講座 はじめて～中級 14:00~15:00	予約 ステップリーボック 14:45~15:15 石田 定員25名	予約 ライフスポーツ講座で 使用します		予約 スイムレッスン スペシャルレッスン 14:30~15:20 真亀
16:00	予約 デトックスヨガ 16:00~16:45 松田 定員40名		キッズスポーツ講座で 使用します		予約 ポールエクササイズ 15:30~16:00 IZスタッフ 定員20名				予約 ストレッチ 15:30~15:50 定員40名	予約 ライフスポーツ講座で 使用します		
17:00												
18:00												
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				予約 美骨盤YOGA 18:15~19:00 松田 定員40名	予約 ライフスポーツ講座で 使用します		予約 スイムレッスン クラブ内サークル 18:15~19:00
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 泳法 チェックコース 20:10~21:25 真亀	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 スイムレッスン 四泳法 20:15~21:00 定員24名	予約 シェイプボクシング 第1・3・5木曜日 シェイプボクシング 第2・4木曜日 シンプルエアロ 19:45~20:30 梅本 定員30名	予約 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								予約 「シェイプボクシング」 「シンプルエアロ」 のレッスンをいたします！			
22:00												

初めての方でも  
安心して参加できる  
膝腰に優しい  
エアロピクスです。  
音楽に合わせて  
リズムカルに動き、  
全身の血液循環を  
高めましょう！

SALSATION  
(サルセーション)とは  
「感じる」という意味です。  
音楽のジャンルにとらわれず、  
自然に身体を動かしたくなる  
ような曲が選ばれている  
ダンスプログラムと  
なっております。

最初にストレッチで  
固まった筋肉をほぐします。  
その後ストレッチポールを  
使い、リラクゼーションながら、  
姿勢・肩こり・腰痛改善  
などしていきます。  
ストレッチポールを使った  
ことがない方も是非  
ご参加ください！

※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。