

# プール・スタジオ教室スケジュール 《2024.10～2025.3》

	月 (MON)					火 (TUE)					水 (WED)				木 (THU)				金 (FRI)				土 (SAT)			日 (SUN)					
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	プールサイド	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	プールサイド	水 (WED)	スタジオ1	スタジオ2	プール	プールサイド	スタジオ1	スタジオ2	プール	プールサイド	スタジオ1	スタジオ2	プール	プールサイド	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール		
10	10:00~ 入門エアロ 早川	10:00~ はじめて ボール		10:30~ はじめてアクア 太田(順)		10:00~ ヨガ 河内	10:00~ ジャロキネシス 菱				10:20~ アクアピクス 太田(順)	10:00~ 自彊術 松本(清)	10:00~ 身体調整 ストレッチ 岡田		10:00~ 姿勢改善 ピラテス 原植	10:00~ チャレンジ ステップ 田中(陽)				10:00~ ヨガ 岡田	9:50~ ヨガ 岡田	9:50~ ベジック ステップ 水本		10:00~ 機能改善 ピラテス 杉本	10:00~ ストリート ダンス 坂井		10:30~ 腰痛改善 トレーニング				
11	11:00~ チャレンジ エアロ 早川	11:00~ 体幹EX30		11:15~ 機能改善スイム 梅村		11:00~ 入門エアロ ウエープリング ストレッチ 島田	11:00~ ウエープリング ストレッチ 島田		11:00~ アクアピクス 須佐美	10-11・12月バタフライ 1・2・3月平泳ぎ	11:00~ 入門エアロ 柴	11:00~ ヨガ 松本(清)	11:00~ 機能改善EX 須佐美		11:00~ ベジック エアロ 原植	11:00~ 美容バレエ 新国	11:00~ アクアマニヤル 四方			11:00~ ZUMBA® Kazu	10:50~ ZUMBA® Kazu	10:50~ スピニング45 高橋	10:50~ アクア シェイプ40 中川	11:00~ ベジック ステップ 中西	11:00~ 骨盤リセット 森本	11:10~ アクアピクス					
12	12:00~ ベジック ステップ 水本	11:45~ はじめて スピニング45 高橋	10-11・12月クロール 1・2・3月背泳ぎ	12:15~ かんたん 4泳法		12:00~ 入門ステップ ラテンエアロ 中畑	12:00~ ラテンエアロ 中畑		12:00~ 初級スイミング 須佐美	12:00~ ウエープリング ストレッチ 島田	12:00~ POWERB45	12:15~ ストリート ダンス 西田	12:30~ ストリート ダンス 西田	12:30~ 初級スイミング 須佐美	12:30~ 初級スイミング 須佐美	10-11・12月クロール 1・2・3月背泳ぎ	12:00~ 入門スイミング 須佐美	12:00~ 水泳教室 (ビギナー) 津田	12:00~ プールサイド ウォームヨガ 中道	12:15~ マニヤル アーツ 四方	12:15~ EARTH YOGA®45	12:00~ 水泳教室 (ビギナー) 津田	12:50~ チャレンジ ステップ 浅見	12:50~ FIGHT DO®45		12:00~ ダンスエアロ 森本	12:00~ FIGHT DO®45				
13	13:00~ マイルドヨガ 中道	12:45~ UBOUND®30		13:00~ アクアピクス		13:00~ ZUMBA® 米田	13:00~ Sintex® ~Tone(回復)~ 岸田	スタジオ3	13:45~ エディタリング スイム 須佐美	10-11・12月クロール 1・2・3月背泳ぎ	13:00~ ベジック エアロ40 早川	13:30~ フラダンス 西川	13:30~ フラダンス 西川	13:30~ アクアピクス	13:15~ 機能改善 エクササイズ	13:15~ ベジック エアロ 濱崎	13:15~ 腰痛改善 トレーニング			13:50~ チャレンジ エアロ40 早川	13:50~ チャレンジ エアロ40 早川	13:50~ ベジック エアロ 濱崎	13:50~ ベジック エアロ 濱崎	13:50~ ベジック エアロ 濱崎	13:50~ ベジック エアロ 濱崎	13:50~ ベジック エアロ 濱崎	13:50~ ベジック エアロ 濱崎	13:50~ ベジック エアロ 濱崎	13:50~ ベジック エアロ 濱崎	13:50~ ベジック エアロ 濱崎	13:50~ ベジック エアロ 濱崎
14	14:15~ ダンスエアロ 森本	14:15~ 棒気功&太極拳 寺岡		14:45~ NEW スキルアップ スイム 小川	10-2月クロール 11・3月背泳ぎ 12月平泳ぎ 1月バタフライ	14:00~ チャレンジ エアロ 松本(莉)	14:00~ はじめて エアロ 石川	14:00~ はじめてヨガ	14:30~ スイム エクササイズ		14:00~ ベジック エアロ 早川	14:15~ 水泳教室 (ベジック) 羽谷	14:45~ ベジック ステップ 四方	14:45~ ポルドブラ 今堀	14:15~ オリジナル ダンス HANA	14:15~ 入門ステップ 濱崎	14:00~ かんたん 4泳法	14:15~ NEW プールサイド 骨盤調整ヨガ 中道	14:50~ ベジック エアロ 森本	14:50~ ベジック エアロ 森本	14:50~ EARTH YOGA®45 高橋	14:50~ EARTH YOGA®45 高橋	14:50~ ベジック エアロ 森本	14:50~ ベジック エアロ 森本	14:50~ ベジック エアロ 森本	14:50~ ベジック エアロ 森本	14:50~ ベジック エアロ 森本	14:50~ ベジック エアロ 森本	14:50~ ベジック エアロ 森本	14:50~ ベジック エアロ 森本	
15	15:15~ 筋膜ローラー ストレッチ 高橋	15:15~ リフレッシュ ボール 森本		15:45~ プールサイド ピラテス 小川		15:00~ チャレンジ ステップ 松本(莉)	15:00~ はじめて ステップ				15:45~ ベジック ステップ 四方	15:45~ ポルドブラ 今堀	15:45~ ベジック エアロ 小原	15:45~ ベジック エアロ 今堀	15:15~ ベジック ステップ 小林	15:15~ 美尻EX HANA			16:15~ ベジック ステップ 高橋	16:15~ ベジック ステップ 高橋	16:15~ ベジック ステップ 高橋	16:15~ ベジック ステップ 高橋	16:15~ ベジック ステップ 高橋	16:15~ ベジック ステップ 高橋	16:15~ ベジック ステップ 高橋	16:15~ ベジック ステップ 高橋	16:15~ ベジック ステップ 高橋	16:15~ ベジック ステップ 高橋	16:15~ ベジック ステップ 高橋	16:15~ ベジック ステップ 高橋	
16						15:00~ チャレンジ ステップ 松本(莉)	15:00~ はじめて ステップ				15:45~ ベジック ステップ 四方	15:45~ ポルドブラ 今堀	15:45~ ベジック エアロ 小原	15:45~ ベジック エアロ 今堀	16:15~ ベジック ステップ 小林	16:15~ 美尻EX HANA			16:15~ ベジック ステップ 高橋	16:15~ ベジック ステップ 高橋	16:15~ ベジック ステップ 高橋	16:15~ ベジック ステップ 高橋	16:15~ ベジック ステップ 高橋	16:15~ ベジック ステップ 高橋	16:15~ ベジック ステップ 高橋	16:15~ ベジック ステップ 高橋	16:15~ ベジック ステップ 高橋	16:15~ ベジック ステップ 高橋	16:15~ ベジック ステップ 高橋	16:15~ ベジック ステップ 高橋	
17						15:00~ チャレンジ ステップ 松本(莉)	15:00~ はじめて ステップ				15:45~ ベジック ステップ 四方	15:45~ ポルドブラ 今堀	15:45~ ベジック エアロ 小原	15:45~ ベジック エアロ 今堀	16:15~ ベジック ステップ 小林	16:15~ 美尻EX HANA			16:15~ ベジック ステップ 高橋	16:15~ ベジック ステップ 高橋	16:15~ ベジック ステップ 高橋	16:15~ ベジック ステップ 高橋	16:15~ ベジック ステップ 高橋	16:15~ ベジック ステップ 高橋	16:15~ ベジック ステップ 高橋	16:15~ ベジック ステップ 高橋	16:15~ ベジック ステップ 高橋	16:15~ ベジック ステップ 高橋	16:15~ ベジック ステップ 高橋	16:15~ ベジック ステップ 高橋	
18			スタジオ3			18:15~ チャレンジ ステップ 小藪	18:15~ はじめて ピラテス 吉井		18:30~ プールサイド ウォームヨガ 河内		18:15~ ベジック エアロ 今堀	18:15~ 腰痛予防 ピラテス 吉井	18:30~ ベジック エアロ 今堀	18:30~ 腰痛予防 ピラテス 吉井	18:30~ ベジック エアロ 今堀	18:30~ 腰痛予防 ピラテス 吉井	18:30~ ベジック エアロ 今堀	18:30~ 腰痛予防 ピラテス 吉井	18:30~ ベジック エアロ 今堀	18:30~ 腰痛予防 ピラテス 吉井	18:30~ ベジック エアロ 今堀	18:30~ 腰痛予防 ピラテス 吉井	18:30~ ベジック エアロ 今堀	18:30~ 腰痛予防 ピラテス 吉井	18:30~ ベジック エアロ 今堀	18:30~ 腰痛予防 ピラテス 吉井	18:30~ ベジック エアロ 今堀	18:30~ 腰痛予防 ピラテス 吉井	18:30~ ベジック エアロ 今堀	18:30~ 腰痛予防 ピラテス 吉井	
19	19:15~ UBOUND®45	19:15~ ZUMBA® 国分		19:30~ アクアピクス 叶夢		19:15~ メリハリ BODY 中川	19:15~ チャレンジ エアロ 小藪		19:30~ アクアピクス		19:15~ ダンスサイズ 森本	19:15~ ポルドブラ 今堀	19:30~ アクアピクス 梅村	19:30~ アクアピクス 梅村	19:15~ UBOUND®45	19:15~ チャレンジ エアロ 柴			19:15~ UBOUND®45	19:15~ UBOUND®45	19:15~ UBOUND®45	19:15~ UBOUND®45	19:15~ UBOUND®45	19:15~ UBOUND®45	19:15~ UBOUND®45	19:15~ UBOUND®45	19:15~ UBOUND®45	19:15~ UBOUND®45	19:15~ UBOUND®45	19:15~ UBOUND®45	
20	20:15~ ステップ教室 浅見			20:10~ 初級スイミング 叶夢		20:15~ ボクシング ミックス 中川					20:15~ コアトレ ジャズダンス 坂井	20:15~ UBOUND®45	20:15~ バタフライ 平泳ぎ 梅村	20:15~ バタフライ 平泳ぎ 梅村	20:15~ マニヤル アーツ 高橋	20:15~ チャレンジ ステップ 柴			20:15~ マニヤル アーツ 高橋	20:15~ マニヤル アーツ 高橋	20:15~ マニヤル アーツ 高橋	20:15~ マニヤル アーツ 高橋	20:15~ マニヤル アーツ 高橋	20:15~ マニヤル アーツ 高橋	20:15~ マニヤル アーツ 高橋	20:15~ マニヤル アーツ 高橋	20:15~ マニヤル アーツ 高橋	20:15~ マニヤル アーツ 高橋	20:15~ マニヤル アーツ 高橋	20:15~ マニヤル アーツ 高橋	
21				10-11・12月平泳ぎ 1・2・3月バタフライ																											

…初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスです。  
**女性**…女性限定のクラスです。  
 【祝日スケジュールについて】  
 祝日は特別スケジュールとなります。内容はWEB予約画面・館内掲示板・HPにてお知らせいたします。  
 【教室はすべて予約制です】  
 すべてのレッスンプログラムの予約は、専用のアプリからの予約となります。  
 ※会員専用アプリの為、事前登録が必要となります。  
 【教室へのご参加について】  
 スタジオ・プールの教室は、ウォーミングアップから徐々に強度を上げるため、教室開始後の途中入場は心臓・筋肉等に負担をかけます。  
 ※レッスン開始後のご入場はご遠慮ください。  
 ※レッスン途中のご退場は特別な場合を除きご遠慮ください。  
 【災害時・緊急時の対応について】  
 ※台風や地震などの自然災害の影響により、安全を考慮し予告なくレッスンを休講させて頂く場合がございます。予めご了承ください。  
 【その他】  
 ※教室内容や担当インストラクター、スケジュールは都合により変更または休講となる場合がございます。  
 変更があった場合は、専用アプリからご覧になれます。