

2018年 7月～9月 レッスンプログラム スケジュール

●火曜日は休館日 ●一部、変更の可能性があります。

月	水			木			金			土			日			
	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	
9																
10	ボディチューニング (英美) 10:00~11:00	コアリセット(スタッフ) 定員15名 10:10~10:30	アクアピクス (吉田 真央) 10:00~10:45	リラクゼーションヨガ (種村 貴美) 9:45~10:45	コアリセット(スタッフ) 定員15名 10:10~10:30	アクアピクス (岡元 一弘) 10:00~10:45	ニューロン体操 [®] (マーサ) 9:30~10:30	ARKE(スタッフ) 定員8名 10:10~10:30	AQUA ZUMBA (勝達 智美) 10:00~10:30	社交ダンス入門 (山田 隆史) 10:00~10:45	コアリセット(スタッフ) 定員15名 10:10~10:30	アクアピクス (築山 茂雄) 10:00~10:45	ジュニア体操			
11	ミドルエアロ (富安 朱) 11:15~12:00	ARKE(スタッフ) 定員8名 11:30~11:50	クロール&背泳ぎ 11:00~12:00 レベル★/★★	エアロコンボ (駒澤 悟) 11:00~11:50	R30(城戸 志絵) 定員9名 11:00~11:30	4泳法 11:00~12:00 レベル★/★★	ベーシックエアロ (甲良 順弘) 10:50~11:30		クロール&背泳ぎ 10:45~11:45 レベル★/★★	フットケア コンディショニング45 (片山 千鶴) 11:00~11:45		平泳ぎ&バタフライ 11:00~12:00 レベル★/★★				
12	リラクゼーションヨガ (浜田 薫) 12:15~13:15		アクアウォーク (西山 実佳) 12:15~12:45	マットピラティス ベーシック (駒澤 悟) 12:05~12:50		ベビー	ZUMBA (甲良 順弘) 11:45~12:45		アクアピクス (新城めぐみ) 12:00~12:45	ベーシックステップ (竹内 智樹) 12:00~12:45	フラダンス (片岡 真砂代) 定員18名 12:00~12:45	クロール&背泳ぎ 12:00~13:00 レベル★/★★	骨盤ストレッチ (山崎 盛一) 11:00~11:45		ジュニアスイミング	
13	スタートエアロ (小西 高裕) 13:30~14:00		ベビー	ベーシックエアロ (坂上 ヒロ美) 13:10~13:50		4泳法 13:00~14:00 レベル★★★	エクスペンショナルピラティス (葉坂 太軌) 13:00~14:00		マスターズ 13:00~14:00 レベル★★★	ジョイエアロ (竹内 智樹) 13:00~13:50	R30(原田 美寿々) 定員9名 13:15~13:45	ベビー	リラクゼーションヨガ (あゆ) 13:00~14:00			
14	HIP HOP入門 (小西 高裕) 14:15~15:00	ビューティストレッチ (西山 実佳) 定員20名 14:15~15:00		SLOW-FLOW ヨガ (坂上 ヒロ美) 14:00~15:00	ベリーダンス入門 (北野 慶子) 定員18名 14:15~15:00		ジョイステップ (相原 亮知) 14:10~15:00			キレイになるヨガ (藤本 京美) 14:00~15:00			エアロコンボ (山崎 盛一) 12:00~12:50	ARKE(スタッフ) 定員8名 12:30~12:50		4泳法 13:30~14:30 レベル★/★★
15													マットピラティス ベーシック (伊藤 卓家) 14:30~15:15			
16													ダンスMIX (伊藤 卓家) 15:30~16:30	VIPRベーシック (原田 美寿々) 定員6名 16:10~16:30		クロール&背泳ぎ 15:00~16:00 レベル★/★★
17	ジュニア体操		ジュニアスイミング	ジュニア体操		ジュニアスイミング	ジュニア体操		ジュニアスイミング	ジュニア体操	ジュニアダンス		Group Fight (岡元 一弘) 16:00~17:00			平泳ぎ&バタフライ 16:00~17:00 レベル★/★★
18													Group Power (合木 雄哉) 17:15~18:15			
19	ボディシェイプヨガ (谷口 優佳) 19:00~20:00	R30(浅田 千尋) 定員9名 19:15~19:45	ジュニア選手強化コース 19:00~21:15	ベーシックステップ (脇坂 哲平) 19:00~19:45		ジュニア選手強化コース 19:00~20:30	ミドルエアロ (柴原 綾加) 19:00~19:45	ARKE(スタッフ) 定員8名 19:30~19:50	ジュニア選手強化コース 19:00~21:15	マットピラティス ベーシック (富安 朱) 19:00~19:45		ジュニア選手強化コース 19:00~20:30	ボディシェイプヨガ (前澤 一美) 19:15~20:15			
20	ベーシックエアロ (片山 千鶴) 20:15~20:55		成人フリーコース	ダンスエアロ (脇坂 哲平) 20:00~20:45		成人フリーコース	スタートステップ (柴原 綾加) 20:00~20:30		成人フリーコース	ラテンエアロ (富安 朱) 20:00~20:45	R30(浅田 千尋) 定員9名 20:25~20:55	成人フリーコース				
21	フットケア コンディショニング30 (片山 千鶴) 21:05~21:35		成人フリーコース	Group Power (岡元 一弘) 21:00~21:45		成人フリーコース	リラクゼーションヨガ (前澤 一美) 20:40~21:40		成人フリーコース	Group Fight (原田 美寿々) 21:00~21:45		成人フリーコース				
22	Group Core (板野 修平) 21:50~22:20		成人フリーコース	Group Core (岡元 一弘) 22:00~22:30		成人フリーコース	Group Core (西村 洋祐) 21:50~22:20		成人フリーコース	ストレッチ(スタッフ) 22:00~22:20		成人フリーコース				

- 心肺機能向上・脂肪燃焼を目指したクラス
- 筋力向上を目指したクラス
- ヨガ系クラス
- ダンスクラス
- ストレス解消・リフレッシュ・身体の調整を目指したクラス
- 格闘技系クラス
- サーキットクラス
- アクアエクササイズ
- スイミング

※成人フリーコースはレッスンがない時間帯は5コース利用可能。レッスンがある時間帯は2コース利用可能。但し、レッスンの参加人数に応じて3コースになる可能性があります。