

2017年 10月~12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 | 月 | | | 水 | 水 | | | 木 | 木 | | | 金 | 金 | | | 土 | 土 | | | 日 | 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 | | 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 (実美) 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 (勝連 智美) 10:00~10:30 | 社交ダンス入門 (四方 紀子) 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 | | | | | | | フラダンス (山田 隆史) 10:15~11:00 | | | | | | | |
| 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 | 4泳法 11:00~12:00 | 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 | 平泳ぎ&パタフライ 11:00~12:00 | 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 | フットケア コンディショニング45 (片山 千鶴) 11:00~11:45 | | クロール&背泳ぎ 11:00~12:00 | 骨盤ストレッチ (山崎 盛一) 11:00~11:45 | | | ジュニアスイミング | | | | ZUMBA (千原 真奈美) 11:15~12:00 | | ジュニアスイミング | | | | | |
| 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 | マスターズ 12:00~13:00 | エアロコンボ (小寺 裕之) 12:00~12:50 | ARKE(スタッフ) 定員8名 12:30~12:50 | | | | | | | | ポディシェイブヨガ (千原 真奈美) 12:15~13:15 | R30 定員9名 (原田 美寿々) 12:30~13:00 | | | | |
| 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 | エクスペンショナルピラティス (葉坂 多寿貴) 13:00~14:00 | | 平泳ぎ&パタフライ 13:00~14:00 | 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 (小森 祐弥) 13:00~14:00 | | | | | | | | | | ベーシックエアロ (加藤 良) 13:30~14:10 | | | | |
| 14 | HIP HOP入門 (小西 高裕) 14:15~15:00 | KaQiLa(カキラ) (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 | | | ベーシックエアロ (小寺 裕之) 14:15~14:55 | | | 4泳法 13:30~14:30 | | | | | | | ダンス コンディショニング (伊藤 卓家) 14:30~15:15 | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | ジュニアスイミング | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | ポディシェイブヨガ (谷口 優佳) 19:00~20:00 | R30(前田 岳人) 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 | Group Power (前田 岳人) 19:15~20:15 | | | ジュニア選手強化コース 19:00~20:30 | | | | | | | | | | | |
| 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 | VIPR(前田 岳人) 定員6名 20:40~21:00 | 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 | Group Power (合木 雄哉) 21:00~21:45 | | | 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 | | クロール&背泳ぎ 21:15~22:00 | Group Fight (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 Power (合木 雄哉) 21:00~21:45 | | 成人フリーコース | 4泳法 21:30~22:15 | | | 成人フリーコース | | | | | | | | | | | |
| 22 | Group Core (板野 修平) 21:50~22:20 | | | コアリセット (スタッフ) 22:00~22:20 | | 成人フリーコース | Group Core (板野 修平) 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 | | | | 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。