

2017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、変更の可能性あります。

月	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	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					
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		
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 (増井 美予) 12:10~13:10	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	エクスパンショナルピラティス (Pilates Studio DAGOBAN) 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			4泳法 13:30~14:30	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				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		ジュニアスイミング	ジュニア体操		ジュニアスイミング			クロール&背泳ぎ 15:00~16:00
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 20:00~20:30	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	アクアピクス (夏見 典明) 20:35~21:20			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	4泳法 21:30~22:15			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。