

2020年10月～12月 レッスンプログラム

時間短縮に伴う
営業時間
(休館日：火曜日)

平日 10:00～21:30 (最終退館 22:00)
土曜日 10:00～19:30 (最終退館 20:00)
日曜日 10:00～17:30 (最終退館 18:00)

スタジオレッスン
利用に関して

●開始30分前より メインスタジオ前にて参加受付開始
●一部、抽選を実施するレッスンがございます。
●下記プログラムについて赤枠が変更箇所になります

●スタジオ清掃が終了次第、手指消毒の上、ご入場ください。
●ツール使用レッスンはレッスン内で除菌作業にご協力ください。
●参加時は、口元を覆うものを必ず着用ください。

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																			
11	ボディ チューニング (芙美) 10:20～11:05		アクアピクス (吉田 真央) 10:15～10:45 初・中級者向け	リラクゼーション ヨガ (種村 貴美) 10:30～11:30 運動量★			ニューロン体操® (マーサ) 10:30～11:15			アクアピクス (西山 実佳) 10:15～10:45 初・中級者向け			社交ダンス入門 (山田 隆史) 10:30～11:15			ジュニア体操			
12	ベーシックエアロ (富安 朱) 11:15～11:55 強度★★ 難易度★★		ベビー	エアロコンボ (小林 実登) 11:45～12:35 強度★★★★ 難易度★★★			ZUMBA (甲良 順弘) 11:30～12:30 強度★★ 難易度★★			クロール& 平泳ぎ 10:50～11:50 レベル★/★★			姿勢改善体操 (竹内 智樹) 11:30～12:15			ベビー			
13	リラクゼーション ヨガ (浜田 薫) 12:05～13:05 運動量★		4泳法 12:00～13:00 レベル★/★★	マットピラティス ベーシック (清水 あかね) 12:45～13:30			ウェーブストレッチ (不二門 未生子) 12:45～13:15			アクアピクス (新城 めぐみ) 12:00～12:45 初・中級者向け			ベーシックステップ (竹内 智樹) 12:30～13:15 強度★★★ 難易度★★			クロール& 背泳ぎ 12:00～13:00 レベル★/★★			
14	ミドルエアロ (井口 峻輔) 13:15～14:00 強度★★ 難易度★★★		成人フリーコース 10:00～15:15	HIP HOP (Kai Thomas Jackson) 13:40～14:40			ジョイステップ (相原 亮知) 13:30～14:20 強度★★★★ 難易度★★★★			はじめて スイム 13:00～14:00 レベル★			キレイになる ヨガ (藤本 京美) 13:30～14:30 運動量★★			4泳法 13:30～14:30 レベル★★★			
15	R30 (城戸 志絵) 14:20～14:50 抽選実施													エアロコンボ (松本 莉奈) 14:00～14:50 強度★★★★ 難易度★★★★			アクアウォーク (西垣外 栄美) 13:30～14:00 初級者向け		
16														抽選実施 Group Fight (岡元 一弘) 15:15～16:15			はじめて レベル★ おまかせ 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	ジュニアダンス	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			ジュニアスイミング		
18														抽選実施 Group Core (岡元 一弘) 16:30～17:00					
19	Group Fight (A-SAH) 19:00～19:45		ジュニア 選手強化コース	ダンスエアロ (脇坂 哲平) 19:00～19:40 強度★★ 難易度★★★			ZUMBA (北川 健太) 19:00～19:45	抽選実施 R30 (浅田 千尋) 19:30～20:00		ジュニア 選手強化コース			ジュニア 選手強化コース			Group Power (岡元 一弘) 17:15～18:00			ウエーブストレッチ (杉原 悠太) 18:30～19:00
20	ベーシックエアロ (片山 千鶴) 20:10～20:50 強度★★ 難易度★★		成人フリーコース 20:00～21:30	ミドルエアロ (脇坂 哲平) 19:50～20:35 強度★★ 難易度★★★			スタートステップ (北川 健太) 20:00～20:30 強度★★ 難易度★★			平泳ぎ& バタフライ 20:30～21:15 レベル★/★★			成人フリーコース 20:00～21:30			Group Power (吉倉 一樹) 20:45～21:30			
21	フットケア コンディショニング (片山 千鶴) 21:00～21:30		クロール& 背泳ぎ 20:30～21:15 レベル★/★★	POWER Group Power (吉倉 一樹)			リラクゼーション ヨガ (前澤 一美) 20:40～21:30 運動量★							アクアピクス (夏見 典明) 20:35～21:20 初・中級者向け					
22																			

クラス紹介	定員制限
<ul style="list-style-type: none"> 心肺機能向上・脂肪燃焼 筋力向上 ダンス 格闘技系 	40名
R30	メイン: 9名 サブ: 6名
ウエーブストレッチ	20名
<ul style="list-style-type: none"> ヨガ系 ストレス解消 リフレッシュ・身体の調整 アクアエクササイズ 泳法レッスン 	40名

※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。