

2020年8月～9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

●メインスタジオ・サブスタジオレッスンともに開始30分前より
 ●メインスタジオ前にて参加表受付開始
 ●スタジオ清掃が終了次第、スタッフのアナウンスで手指消毒の上、ご入場ください。

●参加時は、口元を覆うものを必ず着用ください。
 ●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。

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) 10:15～11:00		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) 10:15～10:45 運動量★		アクアピクス (太田 里奈) 10:15～10:45 初・中級者向け	ニューロン体操® (マーサ) 10:10～10:40		アクアピクス (Tama) 10:15～10:45 初・中級者向け			社交ダンス入門 (山田 隆史) 10:15～10:45			アクアピクス (薬山 茂雄) 10:15～10:45 初・中級者向け			ジュニア体操
11	ミドルエアロ (富安 朱) 11:15～12:00 強度★★ 難易度★★★		ベビー	エアロコンボ (小林 実登) 11:00～12:00 NEW R30 定員6名		クロール& 背泳ぎ 11:00～12:00 レベル★/★★	ベーシックエアロ (甲良 順弘) 10:50～11:30 強度★★ 難易度★★		クロール& 平泳ぎ 10:50～11:50 レベル★/★★			Group Power (吉倉 一樹) 11:00～11:45			ベビー			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 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) 12:15～13:00			ZUMBA (甲良 順弘) 11:45～12:45 強度★★ 難易度★★		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) 12:00～12:45 強度★★★ 難易度★★			クロール& 背泳ぎ 12:00～13:00 レベル★/★★			成人 フリー コース
13	スタートエアロ (那須 彩也香) 13:30～14:00 強度★ 難易度★			ベーシックエアロ (小藪 菜大) 13:10～13:50 強度★★★ 難易度★★★		アクアピクス (夏見 典明) 13:15～14:00 初・中級者向け	JAZZ FANK (Kai Thomas Jackson) 13:00～14:00		はじめて スイム 13:00～14:00 レベル★			ミドルエアロ (竹内 智樹) 13:00～13:45 強度★★ 難易度★★★			4泳法 13:30～14:30 レベル★★★			成人 フリー コース
14	ジョイエアロ (那須 彩也香) 14:10～15:00 強度★★★ 難易度★★★★			HIP HOP (Kai Thomas Jackson) 14:00～15:00			ジョイステップ (相原 亮知) 14:10～15:00 強度★★★★ 難易度★★★★					キレイになる ヨガ (藤本 京美) 14:00～15:00 運動量★			エアロコンボ (松本 莉奈) 14:00～14:50 強度★★★★ 難易度★★★★			成人 フリー コース
15															Group Fight (岡元 一弘) 15:00～15:45 クラス変更			成人 フリー コース
16															Group Core (岡元 一弘) 15:55～16:25 クラス変更			成人 フリー コース
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				成人 フリー コース
18															Group Power (岡元 一弘) 16:35～17:20 クラス変更			成人 フリー コース
19															ベーシックステップ (井口 峻輔) 17:30～18:15 強度★★★ 難易度★★			成人 フリー コース
20	ボディシェイプ ヨガ (谷口 優佳) 19:00～20:00 運動量★★★		ジュニア 選手強化コース 19:00～20:30	ベーシックエアロ (脇坂 哲平) 19:00～19:40 強度★★ 難易度★★		ジュニア 選手強化コース 19:00～20:30	ZUMBA (北川 健太) 19:00～19:45 強度★★★ 難易度★★★		ジュニア 選手強化コース 19:00～20:30			マットピラティス ベーシック (富安 朱) 19:00～19:45			NEW R30 (浅田 千尋) 19:30～20:00 定員6名			成人 フリー コース
21	ベーシック エアロ (片山 千鶴) 20:10～20:50 強度★★ 難易度★★		クロール& 背泳ぎ 20:30～21:15 レベル★/★★	ダンスエアロ (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★/★★			ラテンエアロ (富安 朱) 20:00～20:45 強度★★★ 難易度★★★			Group Power (合木 雄哉) 20:45～21:30 時間変更			成人 フリー コース
22	フットケア コンディショニング (片山 千鶴) 21:00～21:30			Group Power (合木 雄哉) 20:45～21:30 時間変更			リラクゼーション ヨガ (前澤 一美) 20:40～21:30 運動量★					Group Core (西村 洋祐) 21:00～21:30			アクアピクス (夏見 典明) 20:35～21:20 初・中級者向け			成人 フリー コース

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 	30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 	35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。