

2022年7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 9:30-21:30 (最終退館 22:00)
土曜日 9:30-19:30 (最終退館 20:00)
日曜日 9:30-18:30 (最終退館 19:00)

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表受付開始
→一部、定員超過の場合、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、鼻と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	ボディ チューニング (英美) 10:00~11:00		アクアピクス (吉田 真央) 10:00~10:45 初・中級者向け															
11	ベーシックエアロ (富安 朱) 11:15~11:55 強度★★ 難易度★★		ベビー	リラクゼーション ヨガ (種村 貴美) 10:30~11:30 運動量★	R30 (城戸 志絵) 10:50~11:20	ベビー									ジュニア体操			成人 フリー コース
12	リラクゼーション ヨガ (浜田 薫) 12:05~13:05 運動量★	R30 (浅田 千尋) 12:05~12:35	クロール& 背泳ぎ 12:00~13:00 レベル★/★★	エアロコンボ (小林 実登) 11:45~12:35 強度★★★★ 難易度★★★★	NEW ウェーブストレッチ (不二門 未皇子) 11:50~12:20	ベビー									ジュニア スイミング			成人 フリー コース
13	スタートエアロ (江川 すみれ) 13:15~13:45 運動量★			HIP HOP (Kai Thomas Jackson) 12:50~13:50	月4回有料 アドバンス ステップ 中級 (小林 実登) 12:45~13:45	ベビー												成人 フリー コース
14	ミドルエアロ (江川 すみれ) 14:00~14:45 強度★★ 難易度★★★			マッドピラティス ベーシック (清水 あかね) 14:05~14:50	月4回有料 JAZZ FUNK advance (Kai Thomas Jackson) 14:00~15:00													成人 フリー コース
15																		成人 フリー コース
16																		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	ジュニアダンス	ジュニア スイミング	ジュニア スイミング			成人 フリー コース
18																		成人 フリー コース
19	Group Fight (A-SAH) 19:00~19:45		ジュニア 選手強化コース	ミドルステップ (脇坂 哲平) 19:00~19:45 強度★★★★ 難易度★★★★	月4回有料 TP(テッペイ) Group Power (吉倉 一樹) 20:00~21:00	ジュニア 選手強化コース												成人 フリー コース
20	フットケア コンディショニング (小松 千鶴) 20:00~20:45		NEW おまかせスイム 20:30~21:15 レベル★	POWER Group Power (吉倉 一樹) 20:00~21:00	月4回有料 オリジナルエアロ 中上級 (脇坂 哲平) 20:00~21:00	成人 フリー コース												成人 フリー コース
21																		成人 フリー コース
22																		成人 フリー コース

【隔週担当者変更レッスンについて】
隔週で担当者が変更となります。
1・3週目…岡元
2・4・5週目…吉倉
【有料スクールレッスン】
※祝日の場合、19:00以降の
レッスンは休講となります。

クラス紹介	定員制限
心肺機能向上・脂肪燃焼 筋力向上 ダンス 格闘技系	50名
ステップ台使用	45名
R30	9名
サブスタジオ	12名
ヨガ系 ストレス解消 リフレッシュ・身体の調整	50名
アクアエクササイズ 泳法レッスン	