レッスンスケジュール

※スタジオレッスンは定員制となっております

2023年　１０月～

月

Aスタジオ
- 定員20名 エアロ40 10:20～11:00 今井
- 定員14名 ボディパンプ30 12:00～12:30 和泉
- 定員20名 エアロ30 13:00～13:30 青木
- 定員20名 コアロビクス50 14:00～14:50 青木
- キッズ空手A 15:45～16:30
- キッズ空手B 16:45～17:30
- 定員20名 ボディコンバット30 18:45～19:15 大西
- 定員14名 ボディパンプ45 19:30～20:15 西村
- 定員14名 ステップ50 20:30～21:20 西村

Bスタジオ
- 定員13名 ペルピック30 11:15～11:45 今井
- 定員13名 メイクヨガ45 13:00～13:45 今井
- 定員13名 ピラティスヨガ60 19:20～20:20 宮本

プール
- Jr.スクールタイム 10:00～11:00
- スリムエクササイズ 11:15～11:45 且見
- Babyスイミング 13:30～14:30
- Jr.スクールタイム 15:30～20:30

火

Aスタジオ
- 定員20名 ヨーガ75 10:30～11:45 池田
- 定員14名 ステップ30 12:10～12:40 山本え
- 定員20名 ピラティス40 13:10～13:50 村上
- 定員20名 エアロ45 14:10～14:55 西村
- 定員20名 ボルドブラ45 19:00～19:45 清家
- 定員20名 リトモス45 20:00～20:45 清家

Bスタジオ
- 定員10名 ボールエクササイズ30 13:00～13:30 大西
- 定員13名 ピラティス40 19:00～19:40 村上
- 定員13名 ハタヨガ60 20:00～21:00 堀澤

プール
- Jr.スクールタイム 10:00～11:00
- クロール 13:30～14:00 大和/且見
- 背泳ぎ 14:05～14:35 大和/且見
- Jr.スクールタイム 15:30～20:30

水

休館日

木

Aスタジオ
- 定員20名 ピラティス30 10:30～11:00 村上
- 定員20名 ラテンエアロ50 11:20～12:10 山本か
- 定員20名 ボルドブラ45 13:30～14:15 清家
- 定員20名 エアロ40 14:35～15:15 清家
- 定員20名 エアロ40 19:00～19:40 山本え
- 定員14名 ボディパンプ45 20:00～20:45 和泉

Bスタジオ
- 定員13名 楽のびストレッチ50 12:20～13:10 清家
- 定員13名 ピラティス40 19:00～19:40 村上
- 定員10名 ボールエクササイズ30 20:00～20:30 大西

プール
- Jr.スクールタイム 10:00～11:00
- アクア30 11:30～12:00 伊藤
- バタフライ 13:30～14:00 松田/大西
- 平泳ぎ 14:05～14:35 松田/大西
- Jr.スクールタイム 15:30～20:00
- スイムトレーニング 20:20～21:05 松田

金

Aスタジオ
- 定員20名 エアロ40 10:20～11:00 小杉
- 定員20名 マットサイエンス30 11:20～11:50 小杉
- 定員14名 ボディパンプ30 12:10～12:40 西村
- 定員20名 ショートヨガ50 13:00～13:50 池田
- 定員14名 ステップ40 14:10～14:50 西村
- 定員14名 ステップ40 19:00～19:40 大畑
- 定員20名 ボディコンバット45 20:00～20:45 大西

Bスタジオ
- 定員13名 ホットヨガ45 静(セイ) 11:45～12:30 池田
- 定員13名 メイクヨガ45 20:00～20:45 今井

プール
- Jr.スクールタイム 10:00～11:00
- スリムエクササイズ 13:30～14:00 且見
- やってみよまいけ!四泳法 14:05～14:35 且見
- Jr.スクールタイム 15:30～20:30

土

Aスタジオ
- 定員20名 リトモス45 10:30～11:15 清家
- 定員20名 ボディコンバット45 11:35～12:20 伊藤
- 定員14名 太極拳＋単扇60 12:35～13:35 たかさか
- 定員20名 エアロ50 13:50～14:40 西村
- 定員14名 KARATE30 14:55～15:25 村上
- キッズダンスA 15:40～16:40
- キッズダンスB 16:50～17:50
- 定員20名 Ｈｉ－Ｌｏｗ エアロ60 18:10～19:10 多賀
- 短縮営業

Bスタジオ
- 定員13名 機能改善ヨガ45 10:30～11:15 山本か
- 定員13名 ホットヨガ45 静(セイ) 15:00～15:45 高田
- 短縮営業

プール
- Jr.スクールタイム 10:00～11:00
- やってみよまいけ!四泳法 11:30～12:00 松田
- アクア30 13:15～13:45 且見
- Jr.スクールタイム 14:30～19:30
- 短縮営業

日

Aスタジオ
- 定員20名 ヒーリングヨガ45 10:30～11:15 高田
- 内容により時間・定員変更 週変わりレッスン 11:45～ 担当週変わり
- 週変わりレッスン 13:00～ 担当週変わり
- 内容により時間・定員変更

Bスタジオ
- 定員13名 ホットヨガ45 動(ドウ) 14:15～15:00 高田

プール

マークは初心者・初級者向けレッスンです。

【スタジオプログラム人数制限】

※新型コロナウイルス感染防止対策としてＡ・Ｂスタジオのレッスンは定員制となっております。
※レッスン参加には、携帯等でのスタジオＷＥＢ予約が必要です。
レッスン参加前に、携帯等でＱＲコードを開きチェックインを行ってください。

【祝日レッスン】

レッスン内容・担当者変更のお知らせはホームページ・館内掲示板をご確認ください。