

2021年 8月～ レッスンスケジュール

月			火			水		
スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール
A	B		A	B		A	B	
10時	10:30～11:15	10:30～10:45	10:30～11:15	10:30～10:45		10:30～11:15	10:30～10:45	
11時	シェイプロー	11:00～12:00	シェイプロー	11:00～12:00	11:00～12:00	ベーシック	11:00～11:30	11:00～11:30
	11:15～11:45	クロール 30分		11:15～11:45	バタフライ 30分		11:15～11:45	クロール 中級
	11:30～12:30	ユ-パウンド 強度5:難易度5	11:30～12:30	オキシジェノ 強度2:難易度2	平泳ぎ 30分	11:30～12:30	エアロ 強度3:難易度3	クロール 初級
12時	ポルドブラ	12:15～12:45	12:15～12:45	12:15～12:45	アクアビクス	12:15～12:45	12:15～12:45	11:30～12:00
	12:00～12:30	水なれ教室		12:00～12:30			12:00～12:30	
13時	13:00～14:00		13:00～14:00	13:00～14:00		13:00～14:00	13:00～14:00	
	13:15～13:30			13:15～13:30			13:15～13:30	
14時	14:15～15:00	14:00～14:30	14:15～15:00	14:00～14:30	14:30～15:00	14:00～15:00	14:00～14:30	
	14:15～15:00	強度2:難易度2		14:15～15:00	強度5:難易度5		14:15～15:00	強度2:難易度2
15時	15:15～16:15		15:15～16:00	15:00～15:30	水中ウォーク	15:10～15:55	15:00～15:30	15:10～15:40
	15:20～15:50			15:20～15:50			15:20～15:50	
16時	ピラティス	15:30～16:30	15:30～16:30	15:30～16:30	フィンスイム	15:30～16:30	15:30～16:30	15:30～16:30
	おしり・おなか【有入】	子供 スイミング スクール(初級)		16:00～16:15	15:10～15:40		16:00～16:15	15:40～16:15
	ポール【有入】	16:30～17:30		16:00～16:15			16:00～16:15	16:30～17:30
17時	16:45～17:15	16:30～17:30	16:45～17:15	16:45～17:15	16:30～17:30	16:45～17:15	16:45～17:15	16:30～17:30
	17:45～18:15	17:30～18:30	17:45～18:00	17:45～18:00	17:30～18:30	17:45～18:15	17:45～18:15	17:30～18:30
18時	18:45～19:30	18:45～19:00	18:45～19:15	18:30～19:00	18:30～19:15	18:45～19:00	18:45～19:00	18:30～19:15
	18:45～19:30	18:45～19:00		18:45～19:15	18:45～19:15		18:45～19:15	18:45～19:15
19時	19:45～20:30	19:40～20:10	19:45～20:30	19:40～20:10	19:40～20:10	19:45～20:30	19:40～20:10	19:40～20:10
	19:45～20:30	19:40～20:10		19:45～20:30	19:40～20:10		19:45～20:30	19:40～20:10
20時	20:45～21:30	20:30～21:00	20:45～21:30	20:30～21:00	20:30～21:00	20:45～21:30	20:30～21:00	20:30～21:00
	20:45～21:30	20:30～21:00		20:45～21:30	20:30～21:00		20:45～21:30	20:30～21:00
21時	21:15～21:45	21:15～21:45	21:15～21:45	21:15～21:45	21:15～21:45	21:15～21:45	21:15～21:45	21:15～21:45
	21:15～21:45	21:15～21:45		21:15～21:45	21:15～21:45		21:15～21:45	21:15～21:45
22時	22:15～22:45	22:15～22:45	22:15～22:45	22:15～22:45	22:15～22:45	22:15～22:45	22:15～22:45	22:15～22:45
	22:15～22:45	22:15～22:45		22:15～22:45	22:15～22:45		22:15～22:45	22:15～22:45

水中ダンベルを使ったウォーキングです

1・3・5週:ステップ

- ◆スケジュール内容及び担当者は都合により変更になる場合がございます。
- ◆祝日のスケジュール内容は特別編成となります。事前にクラブ内にてご案内いたします。
- ◆安全確保上、状況に応じて人数制限させていただく場合がございます。
- ◆レッスン開始10分以上すぎからの参加はご遠慮下さい。(インストラクターの許可がある場合は可)
- ◆交通事情、インストラクターの体調、その他やむを得ない事情によりレッスンが中止になる場合がございます。

金			土			日		
スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール
A	B		A	B		A	B	
10時	10:30～11:20	10:30～10:45	10:30～11:30	10:30～10:45		10:45～11:30	10:30～10:45	
	パラエティ エクササイズ	ヨガ	朝ヨガ	ストレッチ①		スタジオ レッスン 【スタッフ】	ストレッチ①	
11時		11:15～11:45		11:15～11:45			11:15～11:45	
		水中ウォーク		ステップ			オキシジェノ	
		11:30～12:00		強度3:難易度3			強度2:難易度2	
12時	12:00～12:45	12:15～12:30		12:15～12:45			12:15～12:45	
	ピラティス	ストレッチ①		ヨガ			エアロ	
				強度2:難易度2			強度3:難易度3	
13時	13:00～13:45	13:00～13:30		13:15～13:45	13:00～14:00		13:15～13:30	
	ヨガ	ユーバウンド		強度5:難易度5	子供 スイミング スクール(初級)		ハイパーC	
		強度5:難易度5						
14時	14:00～14:45	14:00～14:30	14:00～14:45	14:15～14:30	14:00～15:00		14:00～14:30	
	スタートエアロ	メガダンス	ベーシック	ストレッチ①	子供 スイミング スクール(Ⅰ)		ファイドウ	
		強度3:難易度3					強度4:難易度3	
15時	15:00～15:45	15:00～15:15	15:10～15:40	15:00～15:45	15:00～16:00	14:45～15:45	15:00～15:30	
	ズンバ	ハイパーC		ピラティス	子供 スイミング スクール(Ⅱ)	ルーシー ダットン	ヨガ	
		15:45～16:15		【有人】			強度2:難易度2	
16時		ファイドウ	16:00～16:45	16:15～16:45		16:00～17:00	16:00～16:30	16:15～16:45
		強度4:難易度3	ズンバ	ユーバウンド		エンジョイ エアロ	メガダンス	水中ウォーク
		16:45～17:15		強度5:難易度5			強度3:難易度3	【スタッフ】
17時		16:30～17:30	17:00～18:00	17:15～17:45	17:00～17:30		17:00～17:30	フィンスイム
		子供 スイミング スクール(Ⅰ)	ヨガ	メガダンス	水中ウォーク		オキシジェノ	【スタッフ】
		17:30～18:30		強度3:難易度3	17:40～18:10		強度2:難易度2	16:50～17:20
18時		子供 スイミング スクール(Ⅱ)		18:15～18:45	フィンスイム			
				ファイドウ				
				強度4:難易度3				
19時	18:45～19:30	18:45～19:00		19:15～19:45				
	ベーシック	エックス55	19:00～19:30	オキシジェノ				
		19:30～20:00	アクアビクス	強度2:難易度2				
20時	19:45～20:15	ファイドウ						
	ほぐし orお腹	強度4:難易度3						
	20:30～21:15	20:30～21:00						
21時	ズンバ	ユーバウンド						
		強度5:難易度5						
		21:30～21:45						
22時		ヨガ						

【営業時間】

月～金 10:00～22:30 土 10:00～21:00 日・祝 10:00～18:30

【休館日】 木曜・年末年始



0284(43)1550