

2022年 レッスンスケジュール

- ◆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分以上ずり過ぎからの参加、及びレッスン途中での退室はご遠慮下さい。(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。

	火			水			木			金			土			日		
	スタジオ		フール	スタジオ		フール	スタジオ		フール	スタジオ		フール	スタジオ		フール	スタジオ		フール
	A	B		A	B		A	B		A	B		A	B		A	B	
10時		10:10~10:25 ストレッチ①			10:10~10:25 ストレッチ①			10:10~10:25 ストレッチ①			10:10~10:25 ストレッチ①			10:10~10:25 ストレッチ①			10:10~10:25 ストレッチ①	
10:30~11:15	シェイプロー	オキシジェノ 強度2:難易度2		10:30~11:15 スタートエアロ	ユーバウンド		10:30~11:15 シェイプロー	ユーバウンド		10:30~11:20 1. 3パラエティクx 2. 4スンバゴールド	ラテンダンス 強度3:難易度3	10:45~11:15 1. 3 水中ウォーク 2. 4 ダンベルウォーク	朝ヨガ	ユーバウンド		10:45~11:30(45)	ファイドウ	
11時	【斉藤陽代】	11:15~11:30 ファイドウ	11:00~12:00 クロール 30分 【田部井】	11:30~12:30 メガダンス 強度3:難易度3	【田部井】	11:00~12:00 中級クロール 30分 【田部井】	11:30~12:30 エアロ 強度3:難易度3	【田部井】	11:00~12:00 バタフライ 30分 【田部井】	【平沼】	11:15~11:30 ヨガ	11:30~12:00 【島田】	【福地】	11:00~11:15 ファイドウ		11:00~11:15 ハイパー-C ①		
11:30~12:30	ヨガ	11:40~11:55 ハイパー-C ①	背泳ぎ 30分 【田部井】	11:40~12:10 コアトレ & ストレッチ	【飯塚】	11:40~12:10 初級クロール 30分 【田部井】	11:40~11:55 ファイドウ	【丸山】	11:40~11:55 平泳ぎ 30分 【田部井】		11:40~11:55 ユーバウンド	12:05~12:35 【島田】		11:25~11:55 オキシジェノ 強度2:難易度2		11:25~11:40 ユーバウンド		
12時	【斉藤花葉】	12:05~12:20 ユーバウンド	アクアビクス 【飯塚】	12:20~12:50 オキシジェノ 強度2:難易度2	【飯塚】	12:20~12:50 水中運動 【田部井】	12:05~12:35 ヨガ		12:05~12:35 初級 クロール 30分 【島田】	12:00~12:45 ピラティス	12:05~12:35 エアロ 強度3:難易度3	12:05~12:35 水なれ教室 【島田】		12:05~12:35 メガダンス 強度3:難易度3		12:30~13:00 ヨガ		
12:45~13:20	パレトン 35	12:45~13:00 強度2:難易度2		12:45~13:30 ダンベル & ストレッチ	【飯塚】	12:45~13:30 ヨガ	12:45~13:15 ラテンダンス		12:45~13:15 初級 クロール 30分 【島田】	13:00~13:45 ヨガ	12:45~13:00 ハイパー-C ①	12:45~13:15 【島田】		12:45~13:15 ヨガ		12:45~13:15 強度2:難易度2		
13時	【斉藤陽代】	13:10~13:25 ストレッチ①		13:30~13:55 オキシジェノ 強度2:難易度2	【飯塚】	13:30~13:55 ユーバウンド	13:25~13:55 ヨガ	【chiho】	13:25~13:55 強度3:難易度3	13:00~13:45 【長谷川】	13:10~13:25 ファイドウ	13:10~13:25 【島田】		13:25~14:00 子供 スイミング スクール(A)		13:10~13:40 ラテンダンス		
13:30~14:00	スローエアロ	13:35~13:50 イレブン		14:00~15:00 ヨガ	【長谷川】	14:00~15:00 エアロ	14:05~14:35 ユーバウンド		14:05~14:35 強度5:難易度5	14:00~14:45 スタートエアロ	14:15~14:30 アクアビクス 【高橋知春】	14:00~14:45 【吉永】		14:00~15:00 子供 スイミング スクール(B)		14:30~14:45 ファイドウ		
14時	14:15~15:00 パレトン	14:40~14:55 メガダンス	14:20~14:50 水中ウォーク 【村田和彦】	14:55~15:25 フィンズスイム 【村田和彦】	15:15~16:00 ズンバ	14:45~15:15 アクアビクス 【園田】	15:20~15:50 ピラティス	【和田】	15:20~15:50 おしり・おなか 【村田和彦】	15:00~15:45 ズンバ	15:20~15:35 イレブン	15:30~16:30 【村田真規】		15:00~15:45 子供 スイミング スクール(C)		14:45~15:45 ストレッチ①		
15時	15:15~16:00 ビューティダイエクト ウォーキング	15:45~16:00 ユーバウンド	15:30~16:30 子供 スイミング スクール(A)	16:10~16:40 オキシジェノ 強度2:難易度2	16:30~17:30 子供 スイミング スクール(B)	16:30~17:30 子供 スイミング スクール(B)	16:30~17:30 子供 スイミング スクール(B)	16:30~17:30 子供 スイミング スクール(B)	16:30~17:30 子供 スイミング スクール(B)	16:00~16:45 ズンバ	16:05~16:35 ファイドウ	16:05~16:35 【斉藤花葉】		16:00~16:45 子供 スイミング スクール(C)		16:00~17:00 エンジン エアロ		
16時	16:10~16:40 オキシジェノ 強度2:難易度2	16:40~17:10 メガダンス 強度3:難易度3	16:30~17:30 子供 スイミング スクール(B)	17:10~17:40 メガダンス 強度3:難易度3	17:30~18:30 子供 スイミング スクール(C)	17:30~18:30 子供 スイミング スクール(C)	17:30~18:30 子供 スイミング スクール(C)	17:30~18:30 子供 スイミング スクール(C)	17:30~18:30 子供 スイミング スクール(C)	17:00~17:30 ヨガ	17:25~17:55 ラテンダンス 強度3:難易度3	17:00~17:30 【斉藤花葉】		17:00~17:30 フリースイム 【春木】		16:15~16:45 ヨガ		
17時	17:30~18:00 ヨガ	17:30~18:30 強度2:難易度2	17:30~18:30 子供 スイミング スクール(C)	18:10~18:25 ストレッチ①	18:30~18:45 ハイパー-C ①	18:30~18:45 強度4:難易度3	18:40~18:55 ストレッチ①	19:00~19:30 ユーバウンド	19:00~19:30 水中ウォーク 【スタッフ】	18:45~19:30 ベシック	18:55~19:10 ストレッチ①	19:00~19:30 水中ウォーク 【春木】		18:45~19:30 ベシック		18:55~19:25 ユーバウンド		
18時	18:45~19:15 ステップ&チェア	19:00~19:30 ラテンダンス	19:00~19:30 水中ウォーク 【スタッフ】	19:30~20:15 パレトン	19:45~20:00 エクス55	19:30~20:15 強度5:難易度5	19:45~20:30 ズンバ	【Acco】	20:00~20:30 ユーバウンド	19:45~20:15 ほぐし or お腹 【村田 和彦】	19:45~20:15 ラテンダンス	20:20~20:50 【村田 和彦】		19:45~20:15 ベシック		19:35~20:05 ヨガ		
19時	19:30~20:15 ムエビート	19:40~20:10 ユーバウンド	19:40~20:10 背泳ぎ(初級) 【スタッフ】	20:30~21:15 シェイプロー30 コンディショニング	20:35~21:05 ラテンダンス	20:30~21:15 強度3:難易度3	20:45~21:30 ヨガ	【KOTOMI】	20:45~21:30 メガダンス	20:30~21:15 ズンバ	20:40~21:10 ターン・飛び込み 【春木】	20:30~21:15 ファイドウ		20:30~21:15 ベシック		20:30~21:15 強度4:難易度3		
20時	20:30~21:30 ルーシー ダットン	20:45~21:15 ファイドウ	20:45~21:15 強度4:難易度3	21:20~21:50 ヨガ	強度2:難易度2	21:20~21:50 オキシジェノ 強度2:難易度2			21:20~21:50 オキシジェノ 強度2:難易度2	20:40~21:00 1・3・5週: ターン 2・4週: 飛び込み	20:40~21:00 強度2:難易度2			20:40~21:00 強度2:難易度2				
21時																		
22時																		

【営業時間】
火～金：10:00～22:30
土：10:00～21:00
日・祝：10:00～18:30

【休館日】
月曜・年末年始