

2023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。
- ◆開始10分以上過ぎでの参加、及び途中退室はご遠慮ください(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は中止になる場合がございます。

	火			水			木			金			土			日		
	スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール	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		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	10:35~11:05 オキシジェノ 強度2:難易度2		10:30~11:15 スターエアロ	10:35~10:50 ユーバウンド		10:30~11:15 シェイプロー	10:35~10:50 ユーバウンド		10:30~11:20 1, 3 パラエティEx 2, 4 スンバゴールド	10:35~11:05 ラテンダンス 強度3:難易度3		10:30~11:30 朝ヨガ	10:45~11:15 水中ウォーク 【島田】		10:45~11:30(45) スタジオ レッスン 【スタッフ】	11:00~11:15 ファイドウ ハイパーC①	11:00~11:40 ユーバウンド
11時	【斉藤陽代】	11:15~11:30 ファイドウ 強度2:難易度2	11:00~12:00 クロール 30分 【田部井】	【和田】	11:00~11:30 メガダンス 強度3:難易度3	11:00~12:00 中級クロール 30分 【田部井】	【高橋由美子】	11:00~11:30 エアロ 強度3:難易度3	11:00~12:00 バタフライ 30分 【田部井】	【平沼】	11:00~11:30 ヨガ 強度3:難易度3	11:30~12:00 【島田】	【堀地】	11:00~12:00 子供 スイミング スクール(D)				
	11:30~12:30 ヨガ	11:40~11:55 ハイパーC① 強度2:難易度2	11:30~12:30 背泳ぎ 30分 【田部井】	11:30~12:30 コアトレ & ストレッチ 【飯塚】	11:40~12:10 エアロ 強度3:難易度3	11:30~12:30 初級クロール 30分 【田部井・島田】	11:30~12:30 ポルドブラ	11:40~11:55 ファイドウ 強度2:難易度2	11:50~12:00 平泳ぎ 30分 【田部井】	12:00~12:45 ピラティス	12:05~12:35 エアロ 強度3:難易度3	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 水なれ教室 【島田】				
12時	【斉藤花葉】	12:05~12:20 ユーバウンド	12:05~12:35 アクアピクス 【飯塚】	12:05~12:35 ストレッチ 【飯塚】	12:20~12:50 オキシジェノ 強度2:難易度2	12:05~12:35 ダンベル 水中ウォーク 【島田】	12:10~12:40 【丸山】	12:05~12:35 ヨガ 強度2:難易度2	12:05~12:35 水慣れ & 平泳ぎキック(初級) 【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	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 水なれ教室 【島田】				
	12:45~13:20 パレトン 35	12:45~13:20 【斉藤陽代】	12:05~12:35 【田部井】	12:45~13:30 ダンベル & ストレッチ 【飯塚】	12:45~13:30 ヨガ 強度2:難易度2	12:10~12:40 【島田】	13:00~14:00 【丸山】	12:45~13:15 ラテンダンス 強度3:難易度3	12:00~12:45 ピラティス	13:00~13:45 ヨガ	12:45~13:00 ハイパーC①	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 水なれ教室 【島田】				
13時	13:10~13:25 ストレッチ①	13:10~13:25 【斉藤陽代】	12:05~12:35 【田部井】	13:10~13:25 ストレッチ①	13:10~13:25 ヨガ 強度2:難易度2	12:10~12:40 【島田】	13:00~14:00 【丸山】	13:10~13:25 ラテンダンス 強度3:難易度3	12:00~12:45 ピラティス	13:00~13:45 ヨガ	13:10~13:25 ハイパーC①	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 水なれ教室 【島田】				
	13:30~14:00 スローエアロ	13:30~14:00 【丸山】	12:05~12:35 【田部井】	13:30~14:00 ストレッチ①	13:30~14:00 ヨガ 強度2:難易度2	12:10~12:40 【島田】	13:00~14:00 【丸山】	13:25~13:55 オキシジェノ 強度2:難易度2	12:00~12:45 ピラティス	13:00~13:45 ヨガ	13:35~14:05 ファイドウ 強度3:難易度3	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 水なれ教室 【島田】				
14時	14:15~15:00 パレトン	14:15~15:00 【斉藤陽代】	12:05~12:35 【田部井】	14:00~15:00 ストレッチ①	14:05~14:20 ユーバウンド	12:10~12:40 【島田】	13:00~14:00 【丸山】	14:05~14:35 オキシジェノ 強度2:難易度2	12:00~12:45 ピラティス	14:00~14:45 ヨガ	14:15~14:30 ファイドウ 強度3:難易度3	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 水なれ教室 【島田】				
	14:45~15:15 ピラティス	14:45~15:15 【和田】	12:05~12:35 【田部井】	14:00~15:00 ストレッチ①	14:05~14:20 ユーバウンド	12:10~12:40 【島田】	13:00~14:00 【丸山】	14:35~14:55 ユーバウンド	12:00~12:45 ピラティス	14:00~14:45 ヨガ	14:15~14:30 ファイドウ 強度3:難易度3	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 水なれ教室 【島田】				
15時	15:05~15:35 フィンスイム	15:05~15:35 【真崎・春木】	12:05~12:35 【田部井】	15:15~16:00 ズンバ	15:30~16:00 ヨガ	12:10~12:40 【島田】	13:00~14:00 【丸山】	15:30~16:00 スイム 【吉永】	12:00~12:45 ピラティス	15:00~15:45 ズンバ	15:20~15:35 イレブン	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 水なれ教室 【島田】				
	15:15~16:00 エアロ	15:15~16:00 【真崎・春木】	12:05~12:35 【田部井】	15:15~16:00 ズンバ	15:30~16:00 ヨガ	12:10~12:40 【島田】	13:00~14:00 【丸山】	15:30~16:00 スイム 【吉永】	12:00~12:45 ピラティス	15:00~15:45 ズンバ	15:20~15:35 イレブン	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 水なれ教室 【島田】				
16時	16:05~16:35 オキシジェノ 強度2:難易度2	16:05~16:35 【中島】	12:05~12:35 【田部井】	15:15~16:00 ズンバ	15:30~16:00 ヨガ	12:10~12:40 【島田】	13:00~14:00 【丸山】	15:30~16:00 スイム 【吉永】	12:00~12:45 ピラティス	15:00~15:45 ズンバ	15:20~15:35 イレブン	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 水なれ教室 【島田】				
	16:30~17:00 メガダンス	16:30~17:00 【中島】	12:05~12:35 【田部井】	15:15~16:00 ズンバ	15:30~16:00 ヨガ	12:10~12:40 【島田】	13:00~14:00 【丸山】	15:30~16:00 スイム 【吉永】	12:00~12:45 ピラティス	15:00~15:45 ズンバ	15:20~15:35 イレブン	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 水なれ教室 【島田】				
17時	17:00~17:30 メガダンス	17:00~17:30 【中島】	12:05~12:35 【田部井】	15:15~16:00 ズンバ	15:30~16:00 ヨガ	12:10~12:40 【島田】	13:00~14:00 【丸山】	15:30~16:00 スイム 【吉永】	12:00~12:45 ピラティス	15:00~15:45 ズンバ	15:20~15:35 イレブン	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 水なれ教室 【島田】				
	17:30~18:00 ヨガ	17:30~18:00 【中島】	12:05~12:35 【田部井】	15:15~16:00 ズンバ	15:30~16:00 ヨガ	12:10~12:40 【島田】	13:00~14:00 【丸山】	15:30~16:00 スイム 【吉永】	12:00~12:45 ピラティス	15:00~15:45 ズンバ	15:20~15:35 イレブン	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 水なれ教室 【島田】				
18時	18:10~18:25 ストレッチ①	18:10~18:25 【中島】	12:05~12:35 【田部井】	15:15~16:00 ズンバ	15:30~16:00 ヨガ	12:10~12:40 【島田】	13:00~14:00 【丸山】	15:30~16:00 スイム 【吉永】	12:00~12:45 ピラティス	15:00~15:45 ズンバ	15:20~15:35 イレブン	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 水なれ教室 【島田】				
	18:45~19:15 ステップ&チェア	18:45~19:15 【高畑】	12:05~12:35 【田部井】	15:15~16:00 ズンバ	15:30~16:00 ヨガ	12:10~12:40 【島田】	13:00~14:00 【丸山】	15:30~16:00 スイム 【吉永】	12:00~12:45 ピラティス	15:00~15:45 ズンバ	15:20~15:35 イレブン	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 水なれ教室 【島田】				
19時	19:00~19:30 ランダンス	19:00~19:30 【高畑】	12:05~12:35 【田部井】	15:15~16:00 ズンバ	15:30~16:00 ヨガ	12:10~12:40 【島田】	13:00~14:00 【丸山】	15:30~16:00 スイム 【吉永】	12:00~12:45 ピラティス	15:00~15:45 ズンバ	15:20~15:35 イレブン	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 水なれ教室 【島田】				
	19:30~20:15 ムエビート	19:30~20:15 【高畑】	12:05~12:35 【田部井】	15:15~16:00 ズンバ	15:30~16:00 ヨガ	12:10~12:40 【島田】	13:00~14:00 【丸山】	15:30~16:00 スイム 【吉永】	12:00~12:45 ピラティス	15:00~15:45 ズンバ	15:20~15:35 イレブン	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 水なれ教室 【島田】				
20時	20:10~20:25 エクسس55	20:10~20:25 【高畑】	12:05~12:35 【田部井】	15:15~16:00 ズンバ	15:30~16:00 ヨガ	12:10~12:40 【島田】	13:00~14:00 【丸山】	15:30~16:00 スイム 【吉永】	12:00~12:45 ピラティス	15:00~15:45 ズンバ	15:20~15:35 イレブン	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 水なれ教室 【島田】				
	20:30~21:30 ルーシー ダットン	20:30~21:30 【高畑】	12:05~12:35 【田部井】	15:15~16:00 ズンバ	15:30~16:00 ヨガ	12:10~12:40 【島田】	13:00~14:00 【丸山】	15:30~16:00 スイム 【吉永】	12:00~12:45 ピラティス	15:00~15:45 ズンバ	15:20~15:35 イレブン	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 水なれ教室 【島田】				
21時	21:20~21:50 オキシジェノ 強度2:難易度2	21:20~21:50 【高畑】	12:05~12:35 【田部井】	15:15~16:00 ズンバ	15:30~16:00 ヨガ	12:10~12:40 【島田】	13:00~14:00 【丸山】	15:30~16:00 スイム 【吉永】	12:00~12:45 ピラティス	15:00~15:45 ズンバ	15:20~15:35 イレブン	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 水なれ教室 【島田】				
22時			12:05~12:35 【田部井】	15:15~16:00 ズンバ	15:30~16:00 ヨガ	12:10~12:40 【島田】	13:00~14:00 【丸山】	15:30~16:00 スイム 【吉永】	12:00~12:45 ピラティス	15:00~15:45 ズンバ	15:20~15:35 イレブン	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 【島田】	12:00~12:30 水なれ教室 【島田】				

【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

☎ 0284(43)1550