

2024 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分以上過ぎての参加、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が中止になる場合がございます。

10時	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		
		10:10~10:25 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 【斉藤陽代】	10:35~11:05 オキシジェン 強度2:難易度2 11:15~11:30 ファイドウ	11:00~12:00 クロール 30分 【田部井】	10:30~11:15 スタートエアロ 【和田】	10:35~10:50 ユーバウンド 11:00~11:30 メガダンス	11:00~12:00 中級クロール 30分 【和田井】	10:30~11:15 シェイプロー 【高橋由美子】	10:35~10:50 ユーバウンド 11:00~11:30 エアロ	11:00~12:00 バタフライ 30分 【田部井】	10:30~11:20 1, 3 パラエティEx 2, 4 スンパゴールド 【平沼】	11:15~11:30 ラテンダンス 強度3:難易度3 11:35~11:50 ヨガ	11:00~11:30 朝ヨガ 【福地】	10:30~11:30 朝ヨガ 【福地】	11:00~11:15 ファイドウ 11:25~11:55 オキシジェン 強度2:難易度2 12:05~12:35 メガダンス 強度3:難易度3 12:45~13:15 ヨガ	11:00~12:00 子供 スイミング スクール(D)	10:45~11:30(45) スタジオ レッスン 【スタッフ】	10:35~10:50 ユーバウンド 11:00~11:15 ファイドウ 11:25~11:40 ユーバウンド 11:50~12:20 オキシジェン 強度2:難易度2 12:30~13:00 ヨガ 強度2:難易度2		
	12:05~12:20 ヨガ 【斉藤花葉】	12:05~12:20 ハイパー① 12:05~12:20 ユーバウンド	12:05~12:35 アクアピクス 【飯塚】	12:45~13:30 ヨガ 強度2:難易度2 13:00~13:30 ダンベル & ストレッチ 【飯塚】	12:20~12:50 エアロ 強度3:難易度3 12:50~13:20 オキシジェン 強度2:難易度2 13:30~13:55 ヨガ 強度2:難易度2 13:40~13:55 ユーバウンド	12:10~12:40 ダンベル 水中ウォーク 【島田】	13:00~14:00 ポルドブラ 【丸山】	12:05~12:35 ヨガ 強度2:難易度2 12:45~13:15 ヨガ 強度3:難易度3 13:25~13:55 オキシジェン 強度2:難易度2 14:05~14:35 ユーバウンド	12:05~12:35 ヨガ 強度2:難易度2 12:45~13:15 ヨガ 強度3:難易度3 13:25~13:55 オキシジェン 強度2:難易度2 14:05~14:35 ユーバウンド	12:00~12:45 ピラティス 【長谷川】	12:45~13:00 エアロ 強度3:難易度3 13:10~13:25 ハイパー① 13:35~14:05 メガダンス 強度5:難易度5 14:10~14:40 オキシジェン 強度2:難易度2	12:45~13:00 朝ヨガ 【島田】	12:45~13:00 朝ヨガ 【島田】	12:45~13:00 朝ヨガ 【島田】	12:45~13:00 朝ヨガ 【島田】	12:45~13:00 朝ヨガ 【島田】	12:45~13:00 朝ヨガ 【島田】		
	14:15~15:00 パレトン 【斉藤陽代】	14:15~15:00 オキシジェン 強度2:難易度2 14:40~14:55 メガダンス 15:05~15:35 エアロ 強度3:難易度3 15:45~16:00 ユーバウンド	14:20~14:50 水中ウォーク 【スタッフ】	14:45~15:15 ヨガ 【長谷川】	14:20~12:50 エアロ 強度3:難易度3 14:55~15:25 アクアピクス 【園田】	14:45~15:15 アクアピクス 【園田】	14:15~15:15 ピラティス 【和田】	14:15~15:15 ピラティス 【和田】	14:15~14:45 水中ウォーク 【真嶋】	14:00~14:45 スタートエアロ 【中村】	14:15~14:30 オキシジェン 強度2:難易度2 15:20~15:35 イレブン	14:00~14:30 アクアピクス 【高橋知春】	14:00~14:45 ベーシック 【松本】	14:00~14:45 ベーシック 【松本】	14:00~15:00 子供 スイミング スクール(B)	14:45~15:45 ルーシー ダットン 【高畑】	14:45~15:45 ルーシー ダットン 【高畑】	14:30~14:55 ファイドウ 強度4:難易度3 14:55~15:25 メガダンス 強度3:難易度3 15:35~16:05 ユーバウンド	
	16:05~16:35 真庭新ホール ストレッチ 【中島】	16:10~16:40 オキシジェン 強度2:難易度2 16:50~17:20 メガダンス 強度3:難易度3 17:30~18:00 ヨガ	16:30~17:30 子供 スイミング スクール(A)	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(C)	16:30~17:30 子供 スイミング スクール(C)	16:30~17:00 スイミング スクール(A)	16:30~17:30 子供 スイミング スクール(A)	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(C)	16:30~17:30 子供 スイミング スクール(C)	16:00~16:45 ズンバ 【斉藤花葉】	16:00~16:45 ズンバ 【斉藤花葉】	16:00~16:45 ズンバ 【斉藤花葉】	16:00~17:00 エンジョイ エアロ 【高畑】	16:00~17:00 エンジョイ エアロ 【高畑】	16:15~16:45 ズンバ 【高畑】	
	18:45~19:15 ステップ&チェア 【高畑】	18:45~19:15 ハイパー① 19:00~19:30 ラテンダンス 強度3:難易度3 19:40~20:10 ユーバウンド	19:00~19:30 水中ウォーク 【関口】	18:30~19:15 ズンバ 【村田真規】	18:30~19:15 ストレッチ① 19:05~19:35 ユーバウンド 強度5:難易度5 19:45~20:00 エクセス55 20:10~20:25 ハイパー①	19:00~19:30 水中ウォーク 【真嶋】	18:45~19:30 ベーシック 【井倉】	18:45~19:30 ベーシック 【井倉】	18:45~19:30 ベーシック 【野口】	18:45~19:30 ベーシック 【野口】	18:45~19:30 ベーシック 【野口】	18:45~19:30 ベーシック 【野口】	18:45~19:30 ベーシック 【野口】	18:45~19:30 ベーシック 【野口】	18:45~19:30 ベーシック 【野口】	18:45~19:30 ベーシック 【野口】	18:45~19:30 ベーシック 【野口】	18:45~19:30 ベーシック 【野口】	
	20:30~21:30 ルーシー ダットン 【高畑】	20:45~21:15 ファイドウ 強度4:難易度3 21:20~21:50 ヨガ	19:40~20:10 4泳法(初級) 【関口】	20:30~21:15 パレトン 【斉藤陽代】	20:30~21:15 ハイパー① 19:40~20:10 シェイプロー80 コンディショニング 【斉藤陽代】	19:40~20:10 フィンスイム 【真嶋】	20:45~21:30 ズンバ 【ACCO】	20:45~21:30 ズンバ 【ACCO】	20:45~21:30 ズンバ 【ACCO】	20:45~21:30 ズンバ 【ACCO】	20:45~21:30 ズンバ 【ACCO】	20:45~21:30 ズンバ 【ACCO】	20:45~21:30 ズンバ 【ACCO】	20:45~21:30 ズンバ 【ACCO】	20:45~21:30 ズンバ 【ACCO】	20:45~21:30 ズンバ 【ACCO】	20:45~21:30 ズンバ 【ACCO】	20:45~21:30 ズンバ 【ACCO】	20:45~21:30 ズンバ 【ACCO】

【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



★レッスンの代購や施設の様子を配信中心！
こちらQRより登録ください