

レッスントイムスケジュール 2021年8月～

※レッスン内容、講師等変更する場合がございます。ご了承願います。前もっての変更はスタジオ、フロントの代行業にてご確認ください。

月	フール	水中ウォーキング フリー遊泳	ウォーキング&アクア 10:15～川崎	泳法レッスン 11:30～				ウイルインターナショナルスクール 14:30～15:15	A3 15:30～16:30	A4 16:40～17:40	A5 17:50～18:50 ジュニアアスリート	19:00～フリー遊泳	泳法レッスン 20:00～
	1F スタジオ	コアトレ 9:20～9:50			ボディシェイブ 12:40～中谷	コアトレーニング 13:25～中谷						バレエ初級 18:15～ 森崎	
	2F スタジオ	サーキット 9:00～10:00	太極舞 10:15～ 北村	エンジョイエアロ ★★★ 11:30～ 大崎	フラダンス初級 12:30～ 梶	ダンス入門 13:30～ TAKAKO	ストレッチヨガ 14:45～ 古崎					ピラティス 19:30～ 松本	エンジョイエアロ ★★★ 20:30～ 松本
9 30 10 30 11 30 12 30 13 30 14 30 15 30 16 30 17 30 18 30 19 30 20 30 21 30													
火	フール	ウォーターエクササイズ フリー遊泳	※泳法レッスン	ベビー 11:10～12:10	アスリート 12:20～13:20	アクアピクス 山本	ウイルインターナショナルスクール 14:30～15:15		A3 15:30～16:30	A4 16:40～17:40	A5 17:50～18:50 ジュニアアスリート	19:00～フリー遊泳	
	1F スタジオ			ボディシェイブ 11:25～白井	筋コンディショニング 12:40～中谷						ジュニアアスリート 17:45～	コアトレーニング 19:00～中谷	
	2F スタジオ	サーキット 9:00～10:00	骨盤矯正 10:15～ 津野	ラテンエアロ ★★★ 11:30～ 磯邊	エンジョイエアロ ★★★ 12:30～ 土井	カラダ整え ストレッチ 13:45～UME	※Na Mea Hula 'O Me Kealoha (ナメアフラオメケアラ) 14:30～16:00 梶		キッズアスリート 16:30～		選手	ヨガベーシック 19:15～ EMIKO	ZUMBA 20:30～ 吉羽
水	フール	水中ウォーキング フリー遊泳	リトル 10:30～11:30	泳法レッスン 11:30～				アクアピクス30 14:15～川崎	A3 15:30～16:30	A4 16:40～17:40	A5 17:50～18:50 ジュニアアスリート	19:00～フリー遊泳	泳法レッスン 20:00～
	1F スタジオ		サーキット 10:25～白井		ラージボール <自主練習> 12:00～13:00	ラージボール 13:15～14:15						ストレッチ 19:20～マイ	
	2F スタジオ	サーキット 9:00～10:00	ZUMBA 10:15～ 柴崎	ハタヨガ 11:15～ 山村	バレトン 12:30～ 長崎	チャレンジステップ ★★★ 13:30～ 池野	オリジナルエアロ ★★★★★ 14:30～ 池野				かんたんステップ ★ 18:15～ 國友	オリジナルステップ ★★★★★ 19:15～ 池野	チャレンジエアロ ★★★ 20:15～ 池野
9 30 10 30 11 30 12 30 13 30 14 30 15 30 16 30 17 30 18 30 19 30 20 30 21 30													
木	フール	水中ウォーキング フリー遊泳	水中ウォーキング 10:15～川崎	ベビー 11:10～12:10	ウォーターエクササイズ 西野	アスリート 14:00～15:00			A3 15:30～16:30	A4 16:40～17:40	A5 17:50～18:50 ジュニアアスリート	19:00～フリー遊泳	目指せアスリートコース 20:30～
	1F スタジオ			ダンシング 11:40～マイ	ストレッチ 12:25～マイ					NAO dance school (キッズ) 16:45～	NAO dance school (ジュニア) 17:45～	NAO dance school 18:45～	腰痛改善 ストレッチ 20:15～HIDE
	2F スタジオ	サーキット 9:00～10:00	自強術 10:15～ 片海	リラックスヨガ 11:30～ 高木	かんたんステップ ★ 12:45～ 犬山	ZUMBA 13:45～ 宮田	ボクシングエアロ ★ 14:45～ 山本		選手		カキラ 18:15～ UME	かんたんエアロ ★ 19:15～ 山本	フットボクシング 20:15～ 山本
金	フール	ウォーターエクササイズ フリー遊泳	リトル 10:30～11:30	泳法レッスン 11:30～					A3 15:30～16:30	A4 16:40～17:40	A5 17:50～18:50 ジュニアアスリート	19:00～フリー遊泳	泳法レッスン 20:00～
	1F スタジオ		サーキット 10:55～白井		筋コンディショニング 13:25～逢野	卓球 <自主練習> 14:30～15:30							
	2F スタジオ	サーキット 9:00～10:00	入門エアロ ★ 10:15～福島	エンジョイエアロ ★★★ 11:00～ 犬井	シェイプステップ ★★★ 12:15～ 宮田	ダンスエアロ ★★★ 13:15～ 宮田	※ピラティス 14:15～ 安井	卓球 15:30～16:30	ジュニア卓球教室 16:45～17:45		入門ステップ ★ 18:45～ 高橋	※フラダンス初級 19:45～ 梶	※骨盤調整 成田 20:50～21:35
9 30 10 30 11 30 12 30 13 30 14 30 15 30 16 30 17 30 18 30 19 30 20 30 21 30													
土	フール	アクアコンディショニング 9:00～辰谷	リトル 9:45～10:45	A10 10:25～11:25	A11・リトル 11:50～12:50	ベビー 13:00～14:00		A3 15:15～16:15	A4 16:30～17:30		ジュニアアスリート	泳法レッスン 19:00～	
	1F スタジオ		ストレッチ 10:20～マイ	バレエ(幼児) 11:15～	バレエ(小学生) 12:15～						ボディシェイブ 18:25～逢野		
	2F スタジオ	幼児体育 9:00～9:50	※ピラティス 10:15～ 秋山	かんたんエアロ ★ 11:30～ 島田	※背骨コンディショニング 12:30～ 満井	チャレンジステップ ★★★ 13:45～ 満井	※ハタヨガ 14:45～ 西田				ダンス入門 18:15～ TOM	※リラックスヨガ 19:30～ 吉羽	
日	フール	泳法レッスン 9:00～		A10 10:30～11:30	A11 11:45～12:45	ファミリー遊泳							
	1F スタジオ												
	2F スタジオ		筋コンディショニング 11:00～中谷	チャレンジエアロ ★★★ 12:00～ 前田	※パワーヨガ 13:00～ 前田								

難易度の表示について			人数制限について		
☆	初心者	入門	1Fスタジオ	全てのレッスン	12名
★	初級	かんたん	2Fスタジオ	マークなし	27名
★★	初中級	チャレンジ			
★★★	中級	エンジョイ			
★★★★	上級	オリジナル			
なし	初心者～慣れた方まで			マーク有り	33名

：子どもレッスンのためご利用いただけません。

★：ショートモーニングコース対象のプログラムにつき、対象外の会員様はご参加いただけません。

赤字文字：今月からの変更点

☎：靴を履かずにご参加頂けます。

★：有料レッスン