レッスンタイムスケジュール　2021年10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、フロントの代行表にてご確認ください。

中谷パーソナルトレーニング
1回30分1,300円
中谷もしくはフロントまで
お気軽にお声かけください！

体のお悩み改善整体
1回25分2,500円（初回1,000円）
フロントにてお申込みください。

腰のゆがみをまっすぐに カイロプラクティック
1回20分1,500円（初回1,000円）
フロントにてお申込みください。

月

プール	★ 水中ウォーキング ★ フリー遊泳 10:00～15:00 フリー遊泳 ウォーキング&アクア 10:15～11:00 川崎 泳法レッスン 11:30～14:00 ウィ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 選手 A5 17:50～18:50 ジュニアアスリート 泳法レッスン 20:00～21:20 19:00～22:00 フリー遊泳
1F スタジオ	★ コアトレ 9:20～9:50 ¥体のお悩み改善 整体 ボディシェイプ 12:40～13:10 中谷 コアトレーニング 13:25～13:55 中谷 バレエ初級 18:15～19:15 森崎
2F スタジオ	★ サーキット 9:00～10:00 太極舞 10:15～11:15 北村 エンジョイエアロ45 ★★★ 11:30～12:15 大崎 フラダンス初級 12:30～13:15 梶 ダンス入門 13:30～14:30 TAKAKO ストレッチヨガ 14:45～15:45 古崎 ピラティス 19:30～20:15 松本 エンジョイエアロ ★★★ 20:30～21:30 松本
マシンジム	¥中谷パーソナルトレーニング

火

プール	★ ウォーターエクササイズ ★ フリー遊泳 10:00～15:00 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 アクアビクス 13:45～14:30 山本 ウィ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 選手 A5 17:50～18:50 19:00～22:00 フリー遊泳
1F スタジオ	ボディシェイプ 11:25～11:55 白井 筋コンディショニング 12:40～13:10 中谷 ¥腰のゆがみをまっすぐに カイロプラクティック ジュニアチア 17:45～ コアトレーニング 19:00～19:30 中谷
2F スタジオ	★ サーキット 9:00～10:00 骨盤矯正 10:15～11:15 津野 ラテンエアロ ★★ 11:30～12:15 磯邊 エンジョイエアロ ★★★ 12:30～13:30 土井 カラダ整えストレッチ 13:45～14:15 UME ¥Na Mea Hula 'O Me Kealoha（ナ メア フラ オ メ ケアロハ） 14:30～16:00 梶 キッズチア 16:30～ 選手 ヨガベーシック 19:15～20:15 EMIKO ZUMBA 20:30～21:15 吉羽
マシンジム	¥中谷パーソナルトレーニング ¥中谷パーソナルトレーニング

水

プール	★ ウォーターエクササイズ ★ フリー遊泳 10:00～15:00 フリー遊泳 リトル 10:30～11:30 泳法レッスン 11:30～14:00 アクアビクス30 14:15-45 川崎 A3 15:30～16:30 A4 16:40～17:40 選手 A5 17:50～18:50 ジュニアアスリート 泳法レッスン 20:00～21:20 19:00～22:00 フリー遊泳
1F スタジオ	サーキットステップ 10:25～10:55 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 19:20～19:50 マイ
2F スタジオ	★ サーキット 9:00～10:00 ZUMBA 10:15～11:00 柴崎 ハタヨガ 11:15～12:15 山村 パレトン 12:30～13:15 長崎 チャレンジステップ ★★ 13:30～14:15 池野 オリジナルエアロ ★★★★ 14:30～15:30 池野 ダンシング 18:20～19:00 マイ オリジナルステップ ★★★★ 19:15～20:00 池野 チャレンジエアロ ★★ 20:15～21:00 池野

木

プール	★ 水中ウォーキング ★ フリー遊泳 10:00～15:00 フリー遊泳 水中ウォーキング 10:15-10:45 川崎 ベビー 11:10～12:10 ウォーターエクササイズ 12:45～13:30 西野 アスリート 14:00～15:00 A3 15:30～16:30 A4 16:40～17:40 選手 A5 17:50～18:50 目指せアスリートコース 20:30～21:30 19:00～22:00 フリー遊泳
1F スタジオ	¥腰のゆがみをまっすぐに カイロプラクティック ダンシング 11:40～12:10 マイ ストレッチ 12:25-12:40 マイ ¥腰のゆがみをまっすぐに カイロプラクティック 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 20:15～20:45 HIDE
2F スタジオ	★ サーキット 9:00～10:00 自彊術 10:15～11:15 片海 リラックスヨガ 11:30～12:30 高木 かんたんステップ ★ 12:45～13:30 犬山 ZUMBA 13:45～14:30 宮田 ボクシングエアロ ★ 14:45～15:30 山本 選手 カキラ 18:15～19:00 UME かんたんエアロ ★ 19:15～20:00 山本 ブートボクシング 20:15～21:15 山本

金

プール	★ ウォーターエクササイズ ★ フリー遊泳 10:00～15:00 フリー遊泳 リトル 10:30～11:30 泳法レッスン 11:30～14:00 A3 15:30～16:30 A4 16:40～17:40 選手 A5 17:50～18:50 泳法レッスン 20:00～21:20 19:00～22:00 フリー遊泳
1F スタジオ	サーキットステップ 10:55～11:25 白井 筋コンディショニング 13:25～13:55 逢野 卓球〈自主練習〉 14:15～15:15 ボディシェイプ 15:30～16:00 中谷
2F スタジオ	★ サーキット 9:00～10:00 入門エアロ ☆ 10:15～10:45 福島 エンジョイエアロ ★★★ 11:00～12:00 犬井 シェイプステップ ★★ 12:15～13:00 宮田 ダンスエアロ ★★ 13:15～14:00 宮田 ピラティス 14:15～15:15 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 ☆ 18:45～19:30 髙橋 フラダンス初級 19:45～20:30 梶 骨盤調整 20:50～21:35 成田
マシンジム	¥中谷パーソナルトレーニング

土

プール	アクアコンディショニング 9:00～9:40 炭谷 9:00～10:15 フリー遊泳 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 13:00～15:00 フリー遊泳 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 19:00～20:00 18:00～21:00 フリー遊泳
1F スタジオ	ストレッチ 10:20～10:50 マイ バレエ（幼児） 11:15～12:00 バレエ(小学生) 12:15～13:30 ボディシェイプ 18:25～18:55 逢野
2F スタジオ	幼児体育 9:00～9:50 ピラティス 10:15～11:15 秋山 かんたんエアロ ★ 11:30～12:15 島田 背骨コンディショニング 12:30～13:30 溝井 チャレンジステップ ★★ 13:45～14:30 溝井 ハタヨガ 14:45～15:45 西田 ダンス入門 18:15～19:15 TOM リラックスヨガ 19:30～20:30 吉羽

日

プール	泳法レッスン 9:00～10:20 9:00～10:15 フリー遊泳 A10 10:30～11:30 A11 11:45～12:45 ジュニアアスリート 13:00～17:00 ファミリー遊泳 13:00～17:00 フリー遊泳
1F スタジオ	
2F スタジオ	筋コンディショニング 11:00～11:30 中谷 チャレンジエアロ ★★ 12:00～12:45 前田 パワーヨガ 13:00～14:00 前田
マシンジム	¥中谷パーソナルトレーニング

難易度の表示について

☆	初心者	入門
★	初級	かんたん
★★	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	

人数制限について

1Fスタジオ	全てのレッスン	12名
2Fスタジオ	マークなし	27名
	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