

レッスンタイムスケジュール

2022年1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	フル	9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20		21		30		
		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
1月	フル	★ 水中ウォーキング	ウオーキング&アクア 10:15~11:00 川崎	泳法レッスン 11:30~14:00		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		選手		泳法レッスン 20:00~21:20																
	1F スタジオ	★ フリー遊泳	10:00~15:00 フリー遊泳																											
	2F 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																							
	マシジム	★ サークット 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		パレエ初級 18:15~19:15 森崎		チャレンジステップ 18:30~19:15 今堀		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											
2月	フル	★ ウォーターエクササイズ	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 13:45~14:30 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		選手		ジュニアチア 17:45~		コア トレーニング 19:00~19:30 中谷										
	1F スタジオ	★ フリー遊泳	10:00~15:00 フリー遊泳																											
	2F スタジオ	★ サークット 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 (ナメアホメケアロハ) 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 山村		ZUMBA 20:30~21:15 吉羽											
	マシジム	★ 中谷パーソナルトレーニング																												
3月	フル	★ ウォーターエクササイズ	リトル 10:30~11:30	泳法レッスン 11:30~14:00		アクアピクス30 14:15~45 川崎		A3 15:30~16:30		A4 16:40~17:40		選手		泳法レッスン 20:00~21:20																
	1F スタジオ	★ フリー遊泳	10:00~15:00 フリー遊泳																											
	2F スタジオ	★ サークット 9:00~10:00	ZUMBA 10:15~11:00 きさらぎ		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		ダンス 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													
	マシジム	★ 中谷パーソナルトレーニング																												
4月	フル	★ 水中ウォーキング	ウオーキング&アクア 10:15~10:45 川崎	ベビー 11:10~12:10		ウオ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		目指せアスリートコース 20:30~21:30														
	1F スタジオ	★ フリー遊泳	10:00~15:00 フリー遊泳																											
	2F スタジオ	★ サークット 9:00~10:00	★ 腰のゆがみをまっすぐに カイロプラクティック		ダンス 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											
	マシジム	★ サークット 9:00~10:00	自強術 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											
5月	フル	★ ウォーターエクササイズ	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		泳法レッスン 20:00~21:20																
	1F スタジオ	★ フリー遊泳	10:00~15:00 フリー遊泳																											
	2F スタジオ	★ サークット 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 高橋		フラダンス初級 19:45~20:30 梶		骨盤調整 20:50~21:35 成田									
	マシジム	★ 中谷パーソナルトレーニング																												
6月	フル	アクアコンディショニング 9:00~9:40 炭谷	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 19:00~20:00														
	1F スタジオ	9:00~10:15 フリー遊泳																												
	2F スタジオ	幼児体育 9:00~9:50	ストレッチ 10:20~10:50 マイ		パレエ(幼児) 11:15~12:00		パレエ(小学生) 12:15~13:30																							
	マシジム	泳法レッスン 9:00~10:20	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																					
7月	フル	泳法レッスン 9:00~10:20		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			筋骨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																						
	マシジム																													

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	パレエ・卓球・ダンス ラジボール・サーキット	12名
★	初級	かんたん		上記以外	16名
★★	初中級	チャレンジ			
★★★	中級	エンジョイ	2Fスタジオ	マークなし	27名
★★★★	上級	オリジナル		マーク有り	33名
なし	初心者~慣れた方まで				

: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