

レッスンタイムスケジュール

2023年3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。

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	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		ワイルド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					
		9:00～15:00 フリー遊泳										19:00～22:00 フリー遊泳							
1F スタジオ			コアトレ 11:30～12:00 マイ	ボディメイク 12:20～12:50 マイ								バレエ初級 18:15～19:15 森崎							
	サーキット 自由参加型 9:00～9:45		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				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					
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	フル	水中ウォーキング 9:15～9:45 炭谷		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		ワイルドインターナショナルスクール 14:30～15:15		選手		泳法レッスン 20:00～21:20					
		9:00～15:00 フリー遊泳												19:00～22:00 フリー遊泳					
1F スタジオ	サーキットステップ 9:30～10:00 白井				ボディ シェイプ 11:25～11:55 白井				※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～						
			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ラ) 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					
水	フル	水中ウォーキング 9:15～9:45 炭谷		ベビー 11:10～12:10		アスリート 12:20～13:20		アクアピクス30 14:15～14:45 川崎		A3 15:30～16:30		A4 16:40～17:40		選手		泳法レッスン 20:00～21:20			
		9:00～15:00 フリー遊泳														19:00～22:00 フリー遊泳			
1F スタジオ	サーキット 自由参加型 9:00～9:45		ZUMBA 10:15～11:00 きさらぎ	ダンシング 11:10～11:40 マイ	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 19:00～19:30 マイ						
			ハタヨガ 11:15～12:15 山村	バレトン 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							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					
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	フル	水中ウォーキング 9:15～9:45 川崎		遊歩わり泳法 10:00～10:40 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		目指せアスリートコース 20:30～21:30	
		9:00～15:00 フリー遊泳																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						※腰のゆがみをまっすぐに カイロプラクティック				選手		※腰のゆがみをまっすぐに カイロプラクティック		コアトレ 20:15～20:45 SHO				
			チューブ エクササイズ 9:30～10:00 白井	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			ビーマスポーツ 16:00～18:00		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	フル	ウォーターエクササイズ 9:15～9:45 白井		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							
		9:00～15:00 フリー遊泳										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		腰痛改善 ストレッチ 13:10～13:40 HIDE		卓球 <自主練習> 14:15～15:15		ボディメイク ストレッチ 15:30～16:00 マイ		KSC dance school (キッズ) 16:45～		KSC dance school (ジュニア) 17:50～		KSC dance school 18:50～						
	サーキット 自由参加型 9:00～9:45		入門エアロ ★ 10:15～10:45 福島	エンジョイエアロ ★★★ 11:00～12:00 前山	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		チャレンジエアロ ★★ 18:45～19:30 桐村		フラダンス初級 19:45～20:30 梶	骨盤調整 20:50～21:35 成田					
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	フル	アクアコンディショニング 9:15～9:45 炭谷		リトル 9:50～10:50		A10 10:30～11:30		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 19:00～20:20	
		9:00～10:15 フリー遊泳								13:00～15:00 フリー遊泳								18:00～21:00 フリー遊泳	
1F スタジオ			バレエ(幼児) 11:15～12:00		バレエ(小学生) 12:15～13:30														
			メンテナンスヨガ 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	ピラティス 14:45～15:45 松本				ダンス入門 18:15～19:15 TOM		リラックスヨガ 19:30～20:30 吉羽						
日	フル	泳法レッスン 9:15～10:30		A10 10:40～11:40		A11・リトル 11:50～12:50 ジュニアアスリート		13:00～17:00 ファミリー遊泳											
		9:00～10:30 フリー遊泳						13:00～17:00 フリー遊泳											
1F スタジオ																			
			ストレッチ 10:30～11:00 マイ	筋コンディ ショニング 11:15～11:45 SHO	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													
2F スタジオ																			

難易度の表示について			お知らせ
☆	初心者	入門	・通常営業日 3/21(火・祝) 春分の日 平日同様のご利用時間となります。 ・特別営業日 3/29(水)、30(木) 通常のレッスンはお休みです。 スケジュールは決まり次第お知らせ致します。 ・休館日 3/31(金)
★	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		