

レッスンタイムスケジュール

2023年4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。

曜日	時間	内容	講師	レベル	備考
月	プール	9:00~15:00 フリー遊泳	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
	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	選手 19:00~22:00 フリー遊泳
	2F スタジオ	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
火	プール	9:00~15:00 フリー遊泳	水中ウオーキング 9:15~9:45 渡谷	ベビー 11:10~12:10	アスリート 12:20~13:20
	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	
	2F スタジオ	骨盤矯正 10:15~11:15 津野	ラテンエアロ 11:30~12:15 磯邊	チャレンジエアロ&腹筋 12:30~13:30 山本	カラダ整えストレッチ 13:45~14:15 UME
水	プール	9:00~15:00 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
	1F スタジオ	ストレッチ 11:10~11:30 マイ	ラージボール<自主練習> 11:45~12:45	ラージボール 13:00~14:00	ストレッチ 19:00~19:30 マイ
	2F 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	ハタヨガ 11:15~12:15 山村	バレトン 12:30~13:15 長崎
木	プール	9:00~15:00 フリー遊泳	水中ウオーキング 9:15~9:45 川崎	選替わり泳法 10:00~10:40 川崎	ベビー 11:10~12:10
	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	
	2F スタジオ	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
金	プール	9:00~15:00 フリー遊泳	ウオ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	アクアビクス30 14:15~45 川崎
	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 15:30~16:00 マイ
	2F スタジオ	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
土	プール	9:00~10:15 フリー遊泳	リトル 9:50~10:50	A10 10:30~11:30	A11・リトル 11:50~12:50
	1F スタジオ	バレエ(幼児) 11:15~12:00	バレエ(小学生) 12:15~13:30	ベビー 13:00~14:00	
	2F スタジオ	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
日	プール	9:00~10:30 フリー遊泳	泳法レッスン 9:15~10:30	A10 10:40~11:40	A11・リトル 11:50~12:50
	1F スタジオ	2日開催なし 9日 筋コン SHO 16日 筋コン SHO 23日 開催なし		スタッフレッスン 11:15~11:45	チャレンジエアロ 12:00~12:45 前田
	2F スタジオ	ストレッチ 10:30~11:00 マイ	パワーヨガ 13:00~14:00 前田	ファミリー遊泳 13:00~17:00	

☆	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	

お知らせ
・休館日 4月29日(土)、30日(日)
※4月30日(日)は子どもイベント開催のため
休館日となります。