

レッスントイムスケジュール

2022年5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！

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	フール	★ 水中 ウォーキング	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		泳法レッスン 20:00～21:20							
		★	フリー遊泳		10:00～15:00 フリー遊泳										A5 17:50～18:50 ジュニアアスリート		19:00～22:00 フリー遊泳							
	1F スタジオ		★	コアトレ 9:20～9:50						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				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			
	マシジム					★中谷パーソナル トレーニング																		
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			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					
		★	フリー遊泳		10:00～15:00 フリー遊泳										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 フラオメケアラウ) 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																		★中谷パーソナル トレーニング
水	フール	★ 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			
		★	フリー遊泳		10:00～15:00 フリー遊泳												A5 17:50～18:50 ジュニアアスリート		19:00～22:00 フリー遊泳					
	1F スタジオ	2週目リラックスストレッチ【マイ】 1・3・4週目【白井】		サーキット ステップ 10:20～10:50		ストレッチ マイ 11:10～11:40		ラージボール ＜自主練習＞ 12:00～13:00		ラージボール 13:15～14:15														
	2F スタジオ	★	サーキット 9:00～10:00		ZUMBA 10:15～11:00 きさらぎ		🚫 ハタヨガ 11:15～12:15 山村		🚫 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	フール	★ 水中 ウォーキング			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		目指せアスリートコース 20:30～21:30					
		★	フリー遊泳		10:00～15:00 フリー遊泳										A5 17:50～18:50		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				選手		★腰のゆがみをまっすぐに カイロプラクティック		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		ビーマススポーツ 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	フール	★ ウォーター エクササイズ			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					
		★	フリー遊泳		10:00～15:00 フリー遊泳												A5 17:50～18:50		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						卓球 ＜自主練習＞ 14:15～15:15		ボディ シェイプ 15:30～16:00 中谷						KSC dance school (ジュニア) 17:50～		KSC dance school 18:50～				
	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		KSC dance school (キッズ) 16:45～		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	
	マシジム															★中谷パーソナル トレーニング								
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 9:00～9:40 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				
		9:00～10:15 フリー遊泳				10:25～11:25				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														
	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		🚫 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	フール	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												
		9:00～10:15 フリー遊泳																						
	1F スタジオ																							
	2F スタジオ					コアトレーニング 10:40～11:00 中谷		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												
	マシジム									★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	ハレエ・卓球・ダンス・ラージボール・サーキット	12名
	上記以外	16名
2Fスタジオ	🚫 マークなし	27名
	🚫 マーク有り	33名