レッスンタイムスケジュール　2023年6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

プール
- 9:00–15:00 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 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

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
- JAZZダンス初中級 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

プール
- 9:00–15:00 フリー遊泳
- 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
- 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
- 選手

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
- ¥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～
- ジュニアチア 17:45～
- ヨガベーシック 19:15～20:15 山村
- ZUMBA 20:30～21:15 吉羽

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
- 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
- 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
- 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

プール
- 9:00–15:00 フリー遊泳
- 水中ウォーキング 9:15–9:45 川崎
- 週替わり泳法 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
- 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
- ¥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

2F スタジオ
- チューブエクササイズ 9:30～10:00 白井
- 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
- 運動教室 16:00～17:00
- 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

プール
- 9:00–15:00 フリー遊泳
- 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
- 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
- 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
- KSC dance school（キッズ） 16:45～
- KSC dance school（ジュニア） 17:50～
- KSC dance school 18:50～

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
- 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
- HIIT THE BEAT ★ 18:45～19:30 YUI
- 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

プール
- 9:00～10:15 フリー遊泳
- 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
- 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
- 今月は〇〇！ 19:00～19:40
- 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
- 運動教室 16:00～17:00
- 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
- 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 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
- 4日 筋コン SHO
- 11日 筋コン SHO
- 18日 筋コン SHO
- 25日 コアトレ 赤井

2F スタジオ
- 不定期
- ストレッチ 10:30～11:00 マイ
- 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
- パワーヨガ 13:00～14:00 前田

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	

お知らせ

・休館日
6月29日（木）、30（金）

:子どもレッスンのためご利用いただけません。　時間内出入り自由となります。　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