

レッスンタイムスケジュール

2023年11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	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
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	泳法レッスン 11:30~14:00	アクアピクス 13:45~14:30 山本	ウ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	19:00~22:00 フリー遊泳	泳法レッスン 20:00~21:20	
1F スタジオ		サーキットステップ 9:30~10:00 白井	ポディシェイプ 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	✖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			
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 白岩	シェイプボクシング&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 フラオメケアラ) 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	9:00-15:00 フリー遊泳	水中ウォーキング 9:15-9:45 川崎	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	A5 17:50~18:50 ジュニアアスリート	19:00~22:00 フリー遊泳	泳法レッスン 20:00~21:20	
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		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	
木	9:00-15:00 フリー遊泳	水中ウォーキング 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	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	19:00~22:00 フリー遊泳	目指せアスリートコース 20:30~21:30
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	✖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	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	19:00~22:00 フリー遊泳	泳法レッスン 20:00~21:20
1F スタジオ		サーキットステップ 10:55~11:25 白井	コアトレ 13:20~13:50 赤井	卓球<自主練習> 14:15~15:15	ポディメイク 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	HIT 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			
土	9:00~10:15 フリー遊泳	アクアコンディショニング 8:15-9:45 炭谷	リトル 9:50~10:50	A10 10:40~11:40	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	今月はO! 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	ダンスリズムトレーニング 14:45~15:45 TOM	運動教室 16:00~17:00	HIPHOP初級 18:15~19:15 TOM	リラックスヨガ 19:30~20:30 吉羽				
日	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							
1F スタジオ													
2F スタジオ		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								

11月5日 筋コン SHO
11月12日 筋コン SHO
11月19日 筋コン SHO
11月26日 筋コン SHO
不定期

難易度の表示について			お知らせ
☆	初心者	入門	・通常営業日 11月3日(金・祝)、23日(木・祝) 平日同様のご利用時間となります。 ・休館日 11月29日(水)、30日(木)
★	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		