レッスンタイムスケジュール　2023年12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
  - 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
  - チャレンジエアロ60 ★★ 13:30～14:30 松本
  - ストレッチヨガ 14:45～15:45 古崎
  - チャレンジステップ ★★ 19:00～19:45 今堀
  - エンジョイエアロ ★★★ 20:00～21:00 今堀

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
  - ¥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
  - 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

- 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
  - コアトレ 13:20～13:50 赤井
  - 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

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
  - 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初中級 ★★ 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
- 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（不定期）
    12月 3日 休講
    12月10日 筋コン SHO
    12月17日 筋コン SHO
    12月24日 筋コン 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

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（年末年始休み）
12/29（金）～1/3（水）
1/4（木）より通常営業いたします。

: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