

レッスンタイムスケジュール

2022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	スタジオ	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		ワイルドインターナショナルスクール 14:30～15:15		選手		泳法レッスン 20:00～21:20																		
		9:00～15:00 フリー遊泳								19:00～22:00 フリー遊泳																		
月	1F スタジオ	期間限定		コアトレ 11:25～11:55 マイ	筋コンディショニング 12:55～13:25 マイ			バレー初級 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	かんたんエアロ ★ 10:30～11:15 大崎	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																		
	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	7F スタジオ	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		アクアピクス 13:45～14:30 山本		ワイルドインターナショナルスクール 14:30～15:15		選手		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				ジュニアアテ 17:45～																
	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	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) 14:30～16:00 梶	キッズアテ 16:30～	選手	ヨガベーシック 19:15～20:15 山村	ZUMBA 20:30～21:15 吉羽																	
水	7F スタジオ	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		アクアピクス30 14:15～14:45 川崎				選手		19:00～22:00 フリー遊泳														
	1F スタジオ		ダンシング 11:10～11:40 マイ	ラージボール <自主練習> 12:00～13:00	ラージボール 13:15～14:15							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																			
木	7F スタジオ	水中ウォーキング 9:15～9:45 炭谷		ベビー 11:10～12:10		ウオーターエクササイズ 12:45～13:30 西野		アスリート 14:00～15:00				選手		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	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	7F スタジオ	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						選手		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	筋コンディショニング 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	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																	
土	7F スタジオ	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	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 19:00～20:20																		
	1F スタジオ	9:00～10:15 フリー遊泳		10:30～11:30		13:00～15:00 フリー遊泳				18:00～21:00 フリー遊泳																		
	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	7F スタジオ	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	9:00～10:30 フリー遊泳						13:00～17:00 フリー遊泳																				
	2F スタジオ		ストレッチ 10:30～11:00 マイ	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																						

難易度の表示について			お知らせ
☆	初心者	入門	・12/25(日)は年末記録会を行うため、フリー遊泳は14:50まで、ファミリー遊泳は中止となります。 ・12月休館日(年末年始休み) 12/29(木)～1/3(火) ※1/4(水)より営業再開いたします。
★	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	初心者へ慣れた方まで		