

# レッスンタイムスケジュール

## 2023年1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	フル	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		A3 15:30～16:30		A4 16:40～17:40		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													
1月	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	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
2月	フル	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						ジュニアチア 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 マ フラ オ メケアラ) 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													
3月	フル	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										
	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												
4月	フル	水中ウォーキング 9:15～9:45 川崎		遊覧わり泳法 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		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				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											
5月	フル	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		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	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			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												
6月	フル	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													
7月	フル	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	・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。 ・空調工事による長期休館について 1/11(水)～1/24(火) お問い合わせはフロントまでお願いします。
★	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～慣れた方まで		