

レッスンタイムスケジュール

2023年2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 A5 17:50～18:50 ジュニアアスリート		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																	
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														
		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	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		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						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 ケアロ) 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									
水	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 14:15～14:45 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			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	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 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						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	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 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		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 ストレッチ 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	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					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				ダンス入門 18:15～19:15 TOM		リラックスヨガ 19:30～20:30 吉羽											
日	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	・休館日 2月の休館日はありません。 ・通常営業日 2/11(土・祝)、2/23(木・祝)は 通常営業日です。 平日同様のご利用時間となります。
★	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		