

レッスンタイムスケジュール

2024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	曜日	9:00~15:00 フリー遊泳		ウオーキング&アクア 10:15~11:00 川崎		泳法レッスン 11:30~14:00		ウイ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		A5 17:50~18:50 ジュニアアスリート		選手		泳法レッスン 20:00~21:20			
		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																			
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			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			
	フール	9:00~15:00 フリー遊泳																			
火	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 (ナマ 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	
	フール	9:00~15:00 フリー遊泳																			
水	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			
	フール	9:00~15:00 フリー遊泳																			
木	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		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	
	フール	9:00~15:00 フリー遊泳																			
金	1F スタジオ			サーキットステップ 10:55~11:25 白井		コア&筋トレ 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	
	フール	9:00~15:00 フリー遊泳																			
土	1F スタジオ			リトル 9:50~10:50 A10		A11・リトル 11:50~12:50 ジュニアアスリート		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		今月は〇〇! 19:00~19:40			
	2F スタジオ			メンテナンスヨガ 10:15~11:15 野上		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		ピラティス 19:30~20:30 吉羽			
	フール	9:00~15:00 フリー遊泳																			
日	1F スタジオ			不定期		2月4日 筋コン SHO 2月11日 筋コン SHO 2月18日 筋コン SHO 2月25日 筋コン SHO															
	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											
	フール	9:00~15:00 フリー遊泳																			

難易度の表示について			お知らせ
☆	初心者	入門	・通常営業日 2月12日(月・祝) 建国記念の日 2月23日(金・祝) 天皇誕生日 平日同様のご利用時間となります。 ・休館日 2月29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		