

レッスンタイムスケジュール

2023年10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		10:15~11:00		11:30~14:00		14:30~15:15		15:30~16:30		16:40~17:40		17:50~18:50		19:00~22:00																	
		プール	フリー遊泳	ウォーキング&アクア	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														
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									
	プール	9:00~15:00		10:15~11:00		11:30~14:00		14:30~15:15		15:30~16:30		16:40~17:40		17:50~18:50		19:00~22:00		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			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	磯邊	シェイプボクシング&腹筋	12:30~13:30	山本	カラダ整え	13:45~14:15	UME	Na Mea Hula 'O Me Kealoha	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					
	プール	9:00~15:00		10:15~11:00		11:30~14:00		14:30~15:15		15:30~16:30		16:40~17:40		17:50~18:50		19:00~22:00		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	11:45~12:45		ラージボール	13:00~14:00					選手		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									
	プール	9:00~15:00		10:15~11:00		11:30~14:00		14:30~15:15		15:30~16:30		16:40~17:40		17:50~18:50		19:00~22:00		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
	プール	9:00~15:00		10:15~11:00		11:30~14:00		14:30~15:15		15:30~16:30		16:40~17:40		17:50~18:50		19:00~22:00		フリー遊泳															
金	1F スタジオ			サーキット	10:55~11:25	白井	コアトレ	13:20~13:50	赤井	卓球	14:15~15:15	自主練習	ボディメイク	15:30~16:00	マイ	KSC dance school	16:45~	KSC dance school	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	
	プール	9:00~15:00		10:15~11:00		11:30~14:00		14:30~15:15		15:30~16:30		16:40~17:40		17:50~18:50		19:00~22:00		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	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初級	18:15~19:15	TOM	リラックスヨガ	19:30~20:30	吉羽							
	プール	9:00~10:15		10:30~11:30		11:50~12:50		13:00~15:00		15:15~16:15		16:30~17:30		18:00~21:00		フリー遊泳																	
日	1F スタジオ			10月1日 筋コン SHO		10月8日 筋コン SHO		10月22日 筋コン SHO		10月29日 筋コン SHO		不定期																					
	2F スタジオ			ストレッチ	10:30~11:00	マイ	スタッフ	11:15~11:45	レッスン	11:50~12:45	前田	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																
	プール	9:00~10:30		10:40~11:40		11:50~12:50		13:00~17:00		15:15~16:15		16:30~17:30		18:00~21:00		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 10月9日(月・祝) 平日同様のご利用時間となります。 ・休館日 10月15日(日)、30日(月)、31日(火)
★	初級	かんたん	
★★	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		