

# レッスンタイムスケジュール

## 2024年4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	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
プール	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳
1F スタジオ			※タオルあります	コアトレ 11:30~12:00 マイ	ボディメイク 12:20~12:50 マイ		有料レッスン <不定期開催> 14:45~15:45				バレエ初級 18:15~19:15 森崎		
2F スタジオ		背骨コンディショニング 10:15~11:15 溝井	チャレンジエアロ 11:30~12:15 大崎	フラダンス初級 12:30~13:15 梶	エンジョイエアロ 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	
火													
プール	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 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							
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	
水													
プール	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳
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	有料レッスン <不定期開催> 20:25~21:25	
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					かんたんステップ 19:15~20:00 濱崎	チャレンジエアロ 20:15~21:00 濱崎	
木													
プール	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 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		
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	ヨガベーシック 11:30~12:30 ノリコ	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	運動教室 17:00~18:00		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													
プール	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 フリー遊泳	9:00~15:00 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		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
土													
プール	9:00~10:15 フリー遊泳	9:00~10:15 フリー遊泳	9:00~10:15 フリー遊泳	9:00~10:15 フリー遊泳	9:00~10:15 フリー遊泳	9:00~10:15 フリー遊泳	9:00~10:15 フリー遊泳	9:00~10:15 フリー遊泳	9:00~10:15 フリー遊泳	9:00~10:15 フリー遊泳	9:00~10:15 フリー遊泳	9:00~10:15 フリー遊泳	9:00~10:15 フリー遊泳
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 野上	かんたんエアロ 11:30~12:15 島田	ピラティス 12:30~13:30 松本	かんたんステップ 13:45~14:30 松本	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		
日													
プール	9:00~10:30 フリー遊泳	9:00~10:30 フリー遊泳	9:00~10:30 フリー遊泳	9:00~10:30 フリー遊泳	9:00~10:30 フリー遊泳	9:00~10:30 フリー遊泳	9:00~10:30 フリー遊泳	9:00~10:30 フリー遊泳	9:00~10:30 フリー遊泳	9:00~10:30 フリー遊泳	9:00~10:30 フリー遊泳	9:00~10:30 フリー遊泳	9:00~10:30 フリー遊泳
1F スタジオ													
2F スタジオ		ストレッチ 10:30~11:00 マイ	スタップレッスン 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								

難易度の表示について			お知らせ
☆	初心者	入門	・休館日 4月29日(月)30日(火)
★	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		