

レッスンタイムスケジュール

2024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。

曜日	時間	内容	講師	レベル	備考
月	プール	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
	1F スタジオ	※タオルいります	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
	2F スタジオ	背骨コンディショニング 10:15-11:15 溝井	ダンスエアロ初級 11:30-12:15 國友	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
火	プール	9:00-15:00 フリー遊泳	水中ウオーキング 9:15-9:45 炭谷	ベビー 11:10-12:10	アスリート 12:20-13:20
	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	カラダ整え ストレッチ 13:45-14:15 UME	Na Mea Hula 'O Me Kealoha (ナメア フラ オメケアロハ) 14:30-16:00 梶
	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	キッズチア 16:30-
水	プール	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	アクアビクス30 14:15-45 川崎
	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(かわきた)
	2F スタジオ	ZUMBA 10:15-11:00 きさらぎ	ハタヨガ 11:15-12:15 山村	パレトン 12:30-13:15 和香	オリジナルステップ 13:30-14:15 池野
木	プール	9:00-15:00 フリー遊泳	水中ウオーキング 9:15-9:45 川崎	選替わり泳法 10:00-10:40 川崎	ベビー 11:10-12:10
	1F スタジオ	チューブエクササイズ 9:30-10:00 白井	筋膜リリース&ピラティス 10:15-11:15 秋山	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
	2F スタジオ	エクササイズ 9:30-10:00 白井	筋膜リリース&ピラティス 10:15-11:15 秋山	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
金	プール	9:00-15:00 フリー遊泳	ウオ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	アクアビクス30 14:15-45 川崎
	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-
	2F スタジオ	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	チャレンジステップ 12:15-13:00 前田(妙)	ダンスエアロ 13:15-14:00 宮田
土	プール	9:00-10:15 フリー遊泳	リトル 9:50-10:50	A10 10:30-11:30	A11・リトル 11:50-12:50
	1F スタジオ	パレエ(幼児) 11:15-12:00	パレエ(小学生) 12:15-13:30	ベビー 13:00-14:00	13:00-17:00 ファミリー遊泳
	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
日	プール	9:00-10:30 フリー遊泳	泳法レッスン 9:15-10:30	A10 10:40-11:40	A11・リトル 11:50-12:50
	1F スタジオ	6日 筋コン(SHO)	13日 筋コン(SHO)	20日 ストレッチ(マイ)	27日 ストレッチ(かわきた)
	2F スタジオ	スタッフ 選替わり レッスン 11:00-11:30	チャレンジエアロ 12:00-12:45 前田(祐)	パワーヨガ 13:00-14:00 前田(祐)	有料レッスン <不定期開催> 14:05-15:20

難易度の表示について			お知らせ
☆	初心者	入門	・通常営業日 平日同様のご利用時間です。 10月14日(月)スポーツの日 ※11:30-14:00の泳法レッスンは中止となります。 ・特別営業日 10月29日(火) 当日のスケジュールは決まり次第お知らせします。 ・休館日 10月30日(水)、31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		