

レッスンタイムスケジュール

2024年11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。

月	プール	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				ウイルインターナショナルスクール 14:30～15:15		選手		泳法レッスン 20:00～21:20													
		9:00～15:00 フリー遊泳								A3 15:30～16:30		A4 16:40～17:40		A5 17:50～18:50		19:00～22:00 フリー遊泳									
1F スタジオ	※タオルいります										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												
	コアトレ 11:30～12:00 マイ		ボディメイク 12:20～12:50 マイ																						
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		ストレッチヨガ 14:45～15:45 古崎		選手		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										
	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
火	プール	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		ウイルインターナショナルスクール 14:30～15:15		選手		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																					
	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 (ナメア フラ オメケアロハ) 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 しんたに		ZUMBA 20:30～21:15 吉羽							
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		アクアピクス30 14:15～45 川崎		A3 15:30～16:30		A4 16:40～17:40		選手		19:00～22:00 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(かわきた)		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		パレト 12:30～13:15 和香		オリジナルステップ ★★★★ 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							
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
木	プール	水中ウォーキング 9:15～9:45 川崎		週替わり泳法 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		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																								
	2F 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		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		泳法レッスン 11:30～14:00				A3 15:30～16:30		A4 16:40～17:40		選手		19:00～22:00 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	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		メンテナンスヨガ 14:15～15:15 宮田		卓球 15:30～16:30		選手		HIIT THE BEAT ★ 18:45～19:30 YUI		フラダンス初級 19:45～20:30 梶		骨盤調整 20:45～21:30 成田					
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
土	プール	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		今月は〇〇! 19:00～19:40					
	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		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				13:00～17:00 フリー遊泳		難易度の表示について		お知らせ							
	1F スタジオ																	・通常営業日 平日同様のご利用時間です。 11月3日(日)文化の日 4日(月)振替休日 23日(土)勤労感謝の日							
	2F スタジオ			3日 ストレッチ(マイ)		10日 筋コン(SHO)		17日 ストレッチ(かわきた)		24日 ダンストレーニング(マイ)		有料レッスン <不定期開催> 14:05～15:20						・休館日 11月29日(金)、30日(土)							
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