

レッスンタイムスケジュール

2024年12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、フロントの代行業にてご確認ください。

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	A3 15:30～16:30	A4 16:40～17:40	A5 17:50～18:50	選手	19:00～22:00	フリー遊泳	泳法レッスン 20:00～21:20												
月	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		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	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	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	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	A3 15:30～16:30	A4 16:40～17:40	A5 17:50～18:50	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 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	A5 17:50～18:50	選手	19:00～22:00	フリー遊泳	泳法レッスン 20:00～21:20												
	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																	
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	ウオ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	A5 17:50～18:50	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	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													
	2F スタジオ	ウォ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																						
金	プール	9:00-15:00	フリー遊泳	ウォ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	A3 15:30～16:30	A4 16:40～17:40	A5 17:50～18:50	選手	19:00～22:00	フリー遊泳	泳法レッスン 20:00～21:20													
	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														
土	プール	9:00-10:15	フリー遊泳	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 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	今日は〇〇! 19:00～19:40	18:00～21:00		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	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												
	1F スタジオ											有料レッスン <不定期開催> 14:05～15:20													
	2F スタジオ	1日 筋コン(SHO) 8日 筋コン(SHO) 15日 ストレッチ(かわきた) 22日 ストレッチ(マイ)		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)																			

難易度の表示について			お知らせ
☆	初心者	入門	・12月22日(日) 成人・ジュニア合同記録会のため、 フリー遊泳は午前中のみ(～10時30分まで)、 ファミリー遊泳は中止となります。 ・休館日(年末年始休館) 12月29日(日)～1月3日(金)
★	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		