

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															
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															
	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																					
	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													
	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	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					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 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	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	18:00-21:00 フリー遊泳													
	1F スタジオ																								
	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																								
	2F スタジオ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 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) </div> スタッフ 選替わり レッスン 11:00-11:30																							

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		