

レッスンタイムスケジュール

2025年2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。

曜日	時間	内容	講師	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 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		※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
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 カラダ整えワーク 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 A5 17:50-18:50 ジュニアアスリート 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	
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 週替わり泳法 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 ジュニアアスリート 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			選手
	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		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	
	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		2日 筋コン(SHO) 9日 ストレッチ(マイ) 16日 ストレッチ(かわきた) 23日 筋コン(SHO) スタッフ週替わりレッスン 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	・通常営業日 2月11日(火)建国記念の日 23日(日)天皇誕生日 24日(月)振替休日 平日同様のご利用時間となります。
★	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		