

# レッスンタイムスケジュール

## 2025年3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	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
	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
	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
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
	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	アスリート 12:20~13:20
	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
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
	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	パレトン 12:30~13:15 和香
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
	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
	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)
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
	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
	2F スタジオ	メンテナンソヨガ 14:15~15:15 宮田	卓球 15:30~16:30	選手
土	プール	9:00~10:15 フリー遊泳	リトル 10:30~11:30	ベビー 13:00~14:00
	1F スタジオ	パレエ(幼児) 11:15~12:00	パレエ(小学生) 12:15~13:30	ジュニアアスリート
	2F スタジオ	メンテナンソヨガ 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
日	プール	9:00~10:30 フリー遊泳	泳法レッスン 9:15~10:30	ファミリー遊泳 13:00~17:00
	1F スタジオ	2日 ストレッチ(かわきた) 9日 ダンストレーニング(マイ) 16日 ストレッチ(マイ) 23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	
	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)

難易度の表示について			お知らせ
☆	初心者	入門	・通常営業日 3/20(木・祝)春分の日 平日同様のご利用時間となります。 ・特別営業日 3/29(土)9:00~18:00 ※13:00~16:00プール使用できません。 その他詳細は別紙にてお知らせ致します。 ・休館日 3/30(日)、31(月)
★	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	初心者へ慣れた方まで		