レッスンタイムスケジュール　2025年4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：9:30-15:00 フリー遊泳
- 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
- ウィ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
- 選手
- A5 17:50～18:50
- 泳法レッスン 20:00～21:20
- 19:00～22:00 フリー遊泳
- 1F スタジオ：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：※タオルいります
- 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
- ※パレオ使います
- タヒチアンダンス 13:30～14:30 ノリコ
- 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：9:30-15:00 フリー遊泳
- ウォーターエクササイズ 9:45-10:15 炭谷
- ベビー 11:10～12:10
- アスリート 12:20～13:20
- アクアビクス 13:45～14:30 山本
- ウィ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
- 選手
- A5 17:50～18:50
- 19:00～22:00 フリー遊泳
- 1F スタジオ：サーキットステップ 9:40～10:00 白井
- ボディシェイプ 11:30～12:00 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：9:30-15:00 フリー遊泳
- リトル 10:30～11:30
- 泳法レッスン 11:30～14:00
- アクアビクス30 14:15-45 川崎
- A3 15:30～16:30
- A4 16:40～17:40
- 選手
- A5 17:50～18:50 ジュニアアスリート
- 泳法レッスン 20:00～21:20
- 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
- バレトン 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：9:30-15:00 フリー遊泳
- 水中ウォーキング 9:40-10:00 川崎
- 週替わり泳法 10:10-10:50 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
- A5 17:50～18:50 ジュニアアスリート
- 目指せアスリートコース 20:30～21:30
- 19:00～22:00 フリー遊泳
- 1F スタジオ：選手
- 2F スタジオ：セルフケア 9:40～10:00 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：9:30-15:00 フリー遊泳
- ウォーターエクササイズ 10:00-10:30 白井
- 泳法レッスン 11:30～14:00
- A3 15:30～16:30
- A4 16:40～17:40
- 選手
- A5 17:50～18:50
- 泳法レッスン 20:00～21:20
- 19:00～22:00 フリー遊泳
- 1F スタジオ：サーキットステップ 11:00～11:30 白井
- 卓球 ＜自主練習＞ 14:00～15:00
- 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
- パワーヨガ 18:45～19:30 ノリコ
- 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
- 13:00～15:00 フリー遊泳
- A3 15:15～16:15
- A4 16:30～17:30
- ジュニアアスリート
- 18:00～19:00 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
- ¥有料レッスン ＜不定期開催＞ 14:05～15:20
- 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

日

- プール：9:00～10:30 フリー遊泳
- 今月は〇〇！ 9:15～10:15
- A10 10:40～11:40
- A11・リトル 11:50～12:50 ジュニアアスリート
- 13:00～15:00 ファミリー遊泳
- 13:00～15:00 フリー遊泳
- 1F スタジオ：
- 2F スタジオ：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

☆	初心者	入門
★	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	

お知らせ

・休館日　4/29（火）、30（水）

4月より、営業時間が変更となります！

平日 9：30～22：00（最終退館22：20）
土曜 9：00～19：00（最終退館19：20）
日曜 9：00～15：00（最終退館15：20）

お間違えのないようお気をつけください。

:子どもレッスンのためご利用いただけません。　赤文字 :今月からの変更点　:靴を履かずにご参加頂けます。　¥ :有料レッスン