

レッスンタイムスケジュール
 2025年5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	フール	9:30～15:00 フリー遊泳																											
	1F スタジオ	※タオルあります ※バレオ使います 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 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																											
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 30																													
火	フール	9:30～15:00 フリー遊泳 ウォーターエクササイズ 10:20～10:50 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 ウィルインターナショナルスクール 14:30～15:15 選手 A3 15:30～16:30 A4 16:40～17:40 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 マ 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	フール	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 アクアピクス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 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 パレトン 12:30～13:15 和香 チャレンジエアロ ★★ 13:30～14:15 渥美 ピラティス 14:30～15:30 渥美 かんたんエアロ ★ 19:15～20:00 濱崎 エンジョイステップ ★★★ 20:15～21:00 濱崎																											
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 30																													
木	フール	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 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	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	フール	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 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 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																											
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 30																													
土	フール	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＞ 14:00～15:15																											
	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	フール	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	＜毎月3週目開催＞ 9:15～11:15 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)																											
お知らせ																													
・通常営業日 5/3(土・祝)～6(火・祝) 平日同様のご利用時間となります。 ・休館日 5/29(木)、30(金) ・特別営業日 5/31(土) スケジュールは別紙にてお知らせ致します。																													

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
なし	初心者～慣れた方まで	

お知らせ		
・通常営業日 5/3(土・祝)～6(火・祝) 平日同様のご利用時間となります。		
・休館日 5/29(木)、30(金)		
・特別営業日 5/31(土)		
スケジュールは別紙にてお知らせ致します。		

: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