

レッスンタイムスケジュール

2025年9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	フール	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		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																											※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		※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								チャレンジジス Tepp ★★ 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 渡谷		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		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ラハ) 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)																											
	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		通替わり泳法 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				チャレンジジス Tepp ★★ 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 渡谷		リトル 9:50～10:50				A10		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		18:00～19:00 フリー遊泳		難易度の表示について							
	1F スタジオ					バレエ(幼児) 11:15～12:00				バレエ(小学生) 12:15～13:30																								☆ 初心者 入門																							
	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										★★ 初中級 チャレンジ																									
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										お知らせ					
	1F スタジオ																																	・振替営業日 9/29(月) 10/13(月)の振替日として営業いたします。																							
	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)												・休館日 9/30(火)																															

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	初心者へ慣れた方まで	