※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。 レッスンタイムスケジュール 2025年11月~ 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。 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 選手 泳法レッスン 20:00~21:20 マール 16:40~17:40 9:30-15:00 フリー遊泳 19:00~22:00 フリー遊泳 コアトレ ボディメイク ¥有料レッスン バレエ初級 月 12:20~12:5 <不定期開催> スタジオ 18:15~19:15 森崎 ※タオルいります ※パレオ使います マイ マイ 14:45~15:45 チャレンジステップ エンジョイエアロ ダンスエアロ初級 , 背骨コンディショニング フラダンス初級 タヒチアンダンス ストレッチヨガ 2F スタジオ 選手 *** ★ 11:30~12:15 國友 10:15~11:15 溝井 12:30~13:15 梶 13:30~14:30 ノリコ 14:45~15:45 古崎 19:00~19:45 今堀 20:00~21:00 今堀 9 30 10 11 12 13 18 19 20 21 30 30 14 15 16 17 30 ウォーターエクササイズ 10:20-10:50 炭谷 アクアビクス 選手 13:45~14:30 山本 マール 15:30~16:30 16:40~17:40 9:30-15:00 フリー游泳 19:00~22:00 フリー遊泳 サーキッ ボディ ステップ シェイプ 火 スタジオ 9:40~10:00 1:30~12:00 白井 白# ラテンエアロ ¥Na Mea Hula 'O Me Kealoha 骨盤矯正 ヨガベーシック シェイプボクシング&腹筋 ジュニアチア 17:45~ 7HMRA キッズチア (ナメアフラオメケアロハ) 10:15~11:15 津野 12:30~13:30 山本 19:15~20:00 吉羽 20:15~21:15 しんたに 11:30~12:15 白岩 14:30~16:00 梶 アクアビクス30 14:15-45 川崎 リトル 10:30~11:30 泳法レッスン 11:30~14:00 選手 泳法レッスン 20:00~21:20 7-11. 16:40~17:40 9:30-15:00 フリー游泳 19:00~22:00 フリー遊泳 ラージボール ストレッチ ^ノストレッチ ラージボール 1F スタジオ 〈自主練習〉 ж 11:10~11:30 マイ 19:00~19:30 マイ(かわきた) 13.00~14.00 11:45~12:45 バレトン チャレンジエアロ かんたんエアロ エンジョイステップ 7UMBA ピラティス ハタヨガ 10:15~11:00 12:30~13:15 ★★ 13:30~14:15 渥美 *** 11:15~12:15 山村 14:30~15:30 渥美 19:15~20:00 濱崎 きさらぎ 和香 9 10 11 12 13 14 16 17 19 21 30 30 30 30 30 30 15 30 30 30 20 30 週替わり泳法 10:10-10:50 川崎 ウォーターエクササイズ 12:45~13:30 西野 日指サアスリートコース アスリート 14:00~15:00 20:30~21:30 マール 16:40~17:40 9:30-15:00 フリー遊泳 19:00~22:00 フリー遊泳 木 選手 スタジオ シ セルフケア 9:40~10:00 かんたんステップ ボクシングエアロ カキラ かんたんエアロ 筋膜リリース&ピラティス ヨガベーシック ZUMBA 運動教室 運動教室 ブートボクシング 2F スタジオ 18:15~19:00 10:15~11:15 秋山 11:30~12:30 ノリコ 13:45~14:30 宮田 16.00~17.00 17.00~18.00 20:15~21:15 山本 白井 12:45~13:30 犬山 14:45~15:30 山本 19:15~20:00 山本 UME 泳法レッスン 11:30~14:00 選手 泳法レッスン 20:00~21:20 マール 15:30~16:30 16:40~17:40 9:30-15:00 フリー遊泳 19:00~22:00 フリー遊泳 サーキット 卓球 〈自主練習〉 ボディメイク KSC dance school KSC dance school ステップ KSC dance schoo (ジュニア) 17:50~ 15:30~16:00 (キッズ) スタジオ 1:00~11:30 マイ 白井 チャレンジステップ 入門エアロ エンジョイエアロ ダンスエアロ パワーヨガ メンテナンスヨガ フラダンス初級 ★★ 12:15~13:00 卓球 骨盤調整 選手 10:15~10:45 ★★ 13:15~14:00 宮田 スタジオ 14:15~15:15 宮田 15:30~16:30 19:45~20:30 梶 20:45~21:30 成田 18:45~19:30 ノリコ 11:00~12:00 前山 福島 前田(妙) 21 9 10 11 12 13 30 14 30 15 30 17 30 30 19 20 ベビー 13:00~14:00 難易度の表示について A11・リトル 9.50~10.50 プール A10 16:30~17:30 初心者 入門 9:00~10:15 フリー遊泳 0:30~11:30 ☆ 3:00~15:00 フリー遊泳 18:00~19:00 フリー遊泳 \star 初級 かんたん 1F スタジオ バレエ(幼児) バレエ(小学生) 土 ** 初中級 チャレンジ 中級 エンジョイ *** かんたんエアロ かんたんステップ 週替わりレッスン メンテナンスヨガ ピラティス 運動数室 〈不定期開催〉 10:15~11:15 野上 なし 初心者~慣れた方まで 12:30~13:30 松本 13:45~14:30 松才 11:30~12:15 島田 14:45~15:45 今月は〇〇! 13:00~15:00 ファミリー游泳 お知らせ マール 10:40~11:40 11/1(土) JAZZ FUNK【TAKAKO】 ジュニアアスリート 通常営業日 平日同様のご利用時間です。 9:00~10:30 フリー遊泳 13:00~15:00 フリー游泳 8(土) リズムダンストレーニング【TOM】 11月3日(月・祝)文化の日 15(土) リズムダンストレーニング【TOM】 1F スタジオ B 11月23日(日・祝)勤労感謝の日 22(土) JAZZ FUNK【TAKAKO】 11月24日(月・祝)振替休日 チャレンジエアロ パワーヨガ •休館日 〈毎月3调日開催〉 ★★ 12:00~12:45 13:00~14:00 スタジオ 11月29日(土)、30日(日) 月末休館 前田(祐) 前田(祐) 赤文字 ¥:有料レッスン :子どもレッスンのためご利用いただけません。 : 今月からの変更点 : 靴を履かずにご参加頂けます。