

# レッスンタイムスケジュール

2025年12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	フロア	1F スタジオ	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				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				泳法レッスン 20:00~21:20													
			9:30~15:00 フリー遊泳	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	19:00~22:00 フリー遊泳																			
火	2F スタジオ	※タオルあります	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	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	
水	フロア	1F スタジオ	ウォーターエクササイズ 10:20~10:50 戸谷	ベビー 11:10~12:10		アクアビクス 13:45~14:30 山本	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																
			9:30~15:00 フリー遊泳																									
木	2F 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																									
			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		Na Mea Hula 'O Me Kealoha (ナメア フラオメケアホ)	14:30~16:00 梶		キッズチア 16:30~		ジュニアチア 17:45~		ZUMBA 19:15~20:00 吉羽		ヨガベーシック 20:15~21:15 しんたに												
金	フロア	1F スタジオ	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															
			9:30~15:00 フリー遊泳																									
土	2F スタジオ	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																
		9:30~15:00 フリー遊泳																										
日	フロア	1F 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		ポートボクシング 20:15~21:15 山本											
			9:30~10:30 フリー遊泳																									
土	2F スタジオ	アクアコンディショニング 9:15~9:45 戸谷	リトル 9:50~10:50	A10 10:30~11:30	A11・リトル 11:50~12:50	ペビー 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																
		9:00~10:15 フリー遊泳																										
日	フロア	1F スタジオ				パレエ(幼児) 11:15~12:00	パレエ(小学生) 12:15~13:30																					
日	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	週替わりレッスン <不定期開催> 14:45~15:45	運動教室 16:00~17:00																					
		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																												
・12月14日(日) 成人・ジュニア合同記録会のため、 フリー遊泳は午前中のみ(～10時30分まで)、 ファミリー遊泳は中止となります。																												
・休館日(年末年始休館) 12月29日(月)～1月3日(土)																												

: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