

レッスンタイムスケジュール

2026年10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																																					バレー初級 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		かんたんエアロ ★ 11:30～12:15 大崎		フラダンス初級 12:30～13:15 梶		※バレオ使います 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						
		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 12:30～13:30				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		A3 15:30～16:30		A4 16:40～17:40		選手		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 &ストレッチ 12:30～13:30 山本						✖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～				ZUMBA 19:15～20:00 吉羽		✖ヨガベーシック 20:15～21:15 しんたに		
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						
	1F スタジオ																									ラージボール ＜自主練習＞ 11:45～12:45				ラージボール 13:00～14:00																		
	2F スタジオ																									ZUMBA 10:15～11:00 AIKO		✖ハタヨガ 11:15～12:15 山村		✖パレトン 12:30～13:15 和香		エンジョイエアロ ★★★ 13:30～14:30 渥美		✖ピラティス 14:45～15:45 渥美								かんたんエアロ ★ 19:15～20:00 濱崎		チャレンジエアロ ★★ 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		19:00～22:00 フリー遊泳				
	1F スタジオ																									『シェイプベリー』とは ベリーダンスの動きを取り入れた、 お腹まわり中心のエクササイズです。												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		シェイプベリー ★★ 13:45～14:30 小野順子		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								
	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						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 前山		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 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																													バレー(幼児) 11:15～12:00		バレー(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		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						★ 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								
日	フール	9:00～10:30 フリー遊泳																								今日は○○！ 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				10/10(土) JAZZ FUNK【TAKAKO】 17(土) HIPHOP BASIC【YUYA】 24(土) フィギュア8【和香】 31(土) リズムダンストレーニング【TOM】				お知らせ								
	1F スタジオ																													13:00～15:00 フリー遊泳				・休館日 ※プールサイト床工事を行います。 10月1日(木)～10月3日(土)														
	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)		・通常営業日 10月12日(月・祝)スポーツの日 29日(木)～31(土)1週目分営業日 平常時と同様のご利用時間となります。														

: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