

レッスントイムスケジュール(2022年5月～)

😊	月曜 Mon		火曜 Tue		水曜 Wed		木曜 Thu		金曜 Fri		土曜 Sat		日曜 Sun	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
9:00														
9:30							ジム・スタジオ お休みです				ジュニア 9:00～		ジュニア 9:00～	
10:00	10:00～	10:00～		10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～		10:00～		10:00～
10:30	アクア ピクス 犬井	ボール 小田 45分	保育園	自彊術 田中 50分	基礎スイム レッスン	骨盤調整 勝見 45分	流水健康	アクア ピクス 宮地	機能改善 ストレッチ 高田 45分	ジュニア 10:15～	フラダンス 織川 45分	ジュニア 10:15～	ボールEX 小田 50分	
11:00	11:00～	11:00～		11:15～	11:00～	11:00～		11:00～	11:00～	11:00～	11:05～	11:00～	11:15～	
11:30	4泳法	ハタヨガ 古崎 50分		ラテン エアロ 久保 45分	4泳法	ZUMBA 新井 45分	ベビー	4泳法	やさしい ステップ 島田 45分	11:30～	エンジョイ エアロ 山田 50分	11:30～	シェイプ アップ エアロ 渥美 45分	
12:00	自由 遊泳	自由 遊泳	自由 遊泳	自由 遊泳	自由 遊泳	自由 遊泳	自由 遊泳	自由 遊泳	自由 遊泳	自由 遊泳	自由 遊泳	自由 遊泳	自由 遊泳	
12:30	12:30～	12:15～	12:15～	12:15～	12:30～	ジャズ 宮地 50分		12:30～	ロー インパクト エアロ 高田 45分	12:00～	アクア ピクス 宮地	12:20～	ピラティス 渥美 50分	
13:00	フィン パドル クラス	やさしい エアロ 犬井 45分	流水健康	やさしい ステップ 成田 45分	アクア ピクス 新井	13:15～	13:15～	13:30～	13:00～	13:00～	ZUMBA 村松 45分	13:00～	ピラティス 渥美 50分	
13:30		ピラティス 久保 45分	4泳法	ヨガ 東瀨 50分		14:15～	14:15～	13:30～	13:00～	13:00～	13:30～	4泳法		
14:00	リトル	14:15～		14:30～	リトル	14:15～		ポイント スイム	14:15～	14:00～	14:00～	4泳法	自由 遊泳	
14:30		ステップ 大崎 45分	～14:15	姿勢改善 磯邊 45分		15:20～	～14:15		14:15～	14:15～	14:00～	4泳法		
15:00		15:15～		15:30～		50分			15:20～	15:20～	15:00～	4泳法		
15:30	ジュニア 15:20～	シェイプ アップ エアロ 堀川 45分	ジュニア 15:20～	パレエ エクササイズ 松井 50分	ジュニア 15:20～	16:00～	ジュニア 15:20～	ジュニア 15:20～	ZUMBA 米山 45分	ジュニア 15:20～	ジュニア 15:20～	ファミリー 遊泳 16:00～		
16:00												16:00～	水球 (子ども)	
16:30	ジュニア 16:30～		ジュニア 16:30～		ジュニア 16:30～	パレエ	ジュニア 16:30～	ジュニア 16:30～	ジュニア 16:30～	ジュニア 16:30～	ジュニア 16:30～	パレエ	17時 まで 営業	
17:00														
17:30														
18:00	ジュニア 17:40～	18:15～	ジュニア 17:40～	18:15～	ジュニア 17:40～	18:15～	ジュニア 17:40～	ジュニア 17:40～	ジュニア 17:40～	ジュニア 17:40～	ジュニア 17:40～	18:15～		
18:30	18:50～	ヨガ 朝倉 45分	18:50～	ZUMBA 国分 45分	18:50～	19:00～	18:50～	18:50～	18:30～	18:50～	18:50～	セラピー ヨガ 前田 (祐) 50分		
19:00		19:15～		19:20～	4泳法	19:15～		選手 ・ 水球	19:30～	19:30～	4泳法	19:30～		
19:30	選手	ロー インパクト エアロ 渥美 45分	選手	ポディ メイキング 成田 45分	4泳法	ラテン エアロ 小島 45分	選手		ダンス エアロ 國友 45分		4泳法	ロー インパクト エアロ 前田(祐) 45分		
20:00		20:15～		20:25～	基礎スイム レッスン	20:20～			20:15～	20:15～	自由 遊泳			
20:30	自由 遊泳	ピラティス 渥美 50分	自由 遊泳	シェイプ アップ エアロ 成田 45分	自由 遊泳	自由 遊泳	自由 遊泳	自由 遊泳	自由 遊泳	自由 遊泳	自由 遊泳	自由 遊泳	自由 遊泳	
21:00								4泳法						
21:30														
22:00														
22:30														

- ★マシンジム営業時間・・・平日10:00～22:30 土曜9:00～22:00 日曜9:00～17:00
(毎週木曜はマシンジム・スタジオ休館日)
- ★自由遊泳時間・・・平日10:00～14:30/18:50～22:30 (木曜のみ10:00～14:30)
土曜11:30～14:30/18:50～22:00 日曜11:30～17:00
- ★現在 コロナウイルス対策の為 スタジオ人数制限と時間を制限させていただきます。

