

レッスンタイムスケジュール(2023年4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							
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 国友	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 9:00~	フラダンス 織川 50分	ジュニア 9:00~	ボールEX 小田 50分	
11:00														
11:30	4泳法	ハタヨガ 古崎		50分 11:15~ ロー インパクト エアロ 前山 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	ジュニア 10:15~	エンジョイ エアロ 山田 50分	ジュニア 10:15~	11:15~ シェイプ アップ エアロ 渥美 45分	
12:00														
12:30	フィン パドル クラス	やさしい エアロ 犬井 45分	流水健康	12:15~ やさしい ステップ 成田 45分	アクア ピクス 新井	ジャズ 宮地 50分		流水健康	インパクト エアロ 高田 45分	11:30~ 11:45~	アクア ピクス 宮地	ベビー	ピラティス 渥美 50分	
13:00														
13:30		ピラティス 久保 45分	4泳法	ヨガ 東瀬 50分		シェイプ アップ エアロ 犬井 45分	4泳法	ポイント スイム	13:00~ 13:30~	13:00~	リトル	50分	4泳法	
14:00	リトル	14:15~		14:30~	リトル	14:15~			14:15~	14:00~	水球 (子ども)	50分	自由遊泳	
14:30		ステップ 大崎 45分	~14:15	姿勢改善 磯邊 45分		ボクシング エクササイズ 沖 50分	~14:15		エンジョイ エアロ 前田 (妙) 50分					
15:00		15:15~		15:30~					15:20~					
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~	ファミリー 遊泳	16:00~	自由遊泳	
16:00														
16:30	ジュニア 16:30~		ジュニア 16:30~	50分	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~	バレエ	水球 (子ども)	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~	18:30~	ジュニア 17:40~	ジュニア 17:40~			
18:30	18:50~	ヨガ 朝倉 45分	18:50~	ZUMBA 国分 50分	18:50~	ボール 小田 45分	18:50~	18:50~	やさしい エアロ 濱崎 45分	18:50~	セラビー ヨガ 前田 (祐) 50分			
19:00		19:15~		19:20~	4泳法	19:15~	選手 水球		19:30~	4泳法	19:30~	ロー インパクト エアロ 前田(祐) 45分		
19:30	選手	インパクト エアロ 渥美 45分	選手	ボディ メイキング 成田 50分		ラテン エアロ 小島 50分	選手		エンジョイ エアロ 濱崎 50分	自由遊泳				
20:00		20:15~		20:25~		20:20~			20:15~					
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	基礎スイム レッスン	自由遊泳	ヨガ 花 50分	4泳法	自由遊泳					
21:00														
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。