

# レッスントイムスケジュール(2024年1月~)

😊	月曜 Mon		火曜 Tue		水曜 Wed		木曜 Thu		金曜 Fri		土曜 Sat		日曜 Sun		8:45
	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	
8:45							ジム・スタジオ お休みです				ジュニア 9:00~		ジュニア 9:00~		8:45
9:45															9:45
10:00	10:05~ アクア ピクス 犬井	10:00~ ボール 小田 45分	保育園		10:00~ 自彊術 国友	10:05~ 基礎スイム レッスン	10:00~ 骨盤調整 勝見 45分	10:05~ 流水健康	10:05~ アクア ピクス 宮地	10:00~ 機能改善 ストレッチ 高田 45分	ジュニア 10:15~	10:00~ フラダンス 織川 50分	ジュニア 10:15~	ボールEX 小田 50分	10:00
10:30		11:00~ ハタヨガ 古崎			11:00~ 50分 ロー インパクト エアロ 前山 45分	11:00~ 4泳法	11:00~ ZUMBA 新井 45分	ベビー	11:00~ 4泳法	11:00~ やさしい ステップ 島田 45分		11:05~ エンジョイ エアロ 山田 50分		11:15~ シェイプ アップ エアロ 渥美 45分	11:00
11:00															11:00
11:30	4泳法	自由遊泳													11:30
12:00	~12:00 フィン パドル クラス	12:15~ 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	12:30~ アクア ピクス 新井	12:00~ ジャズ 宮地 50分		12:30~ 流水健康	12:00~ ロー インパクト エアロ 高田 45分	11:30~ 11:45~ アクア ピクス 宮地 50分	12:20~ ZUMBA 村松 50分	11:30~ 11:45~ ベビー	12:15~ ピラティス 渥美 50分	12:00
12:30															12:30
13:00		13:15~ ピラティス 久保 45分	4泳法		13:15~ ヨガ 東瀨 50分		13:15~ シェイプ アップ エアロ 犬井 45分	13:00~ 4泳法	13:30~ ポイント スイム	13:00~ ヨガ 今井 50分	13:00~ リトル	13:30~ 自彊術 田中 50分	13:00~ 4泳法		13:00
13:30															13:30
14:00	リトル	14:15~ ステップ 大崎 45分	~14:15		14:30~ 姿勢改善 白岩 45分	リトル	14:15~ ボクシング エクササイズ 三栗 50分	~14:00 木曜日 15時 まで		14:15~ エンジョイ エアロ 前田 (妙) 50分	14:00~ 水球 (子ども)	15:00~ ファミリー 遊泳	14:30~ 自由遊泳		14:00
14:30															14:30
15:00		15:15~ シェイプ アップ エアロ 堀川 45分	ジュニア 15:20~		15:30~ 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~	ジュニア 15:20~	15:20~ ZUMBA 米山 45分	ジュニア 15:20~	15:00~ パレエ	16:00~ 水球 (子ども)	17時 まで 営業	15:00
15:30	ジュニア 15:20~														15:30
16:00															16:00
16:30	ジュニア 16:30~		ジュニア 16:30~			ジュニア 16:30~	パレエ 16:30~	ジュニア 16:30~	ジュニア 16:30~		ジュニア 16:30~				16:30
17:00															17:00
17:30															17:30
18:00	ジュニア 17:40~	18:15~ ヨガ 朝倉 45分	ジュニア 17:40~		18:15~ ZUMBA 国分 50分	ジュニア 17:40~	18:15~ ボール 小田 45分	ジュニア 17:40~	ジュニア 17:40~	18:30~ やさしい エアロ 濱崎 45分	ジュニア 17:40~	18:15~ セラピー ヨガ 前田 (祐) 50分			18:00
18:30															18:30
19:00	選手	19:15~ ロー インパクト エアロ 渥美 45分	選手		19:20~ ポディ メイキング 成田 50分	4泳法	19:15~ ラテン エアロ 小島 50分	選手	選手 ・ 水球	19:30~ エンジョイ エアロ 濱崎 50分	4泳法	19:20~ ロー インパクト エアロ 前田(祐) 45分			19:00
19:30															19:30
20:00		20:15~ ピラティス 渥美 50分			20:25~ シェイプ アップ エアロ 成田 45分	基礎スイム レッスン	20:20~ ヨガ 花 50分		4泳法	20:00~ 自由遊泳	ポイント スイム	自由遊泳			20:00
20:30															20:30
21:00															21:00
21:30															21:30
22:00															22:00

★マシンジム営業時間・・・平日9:45~22:00 土曜8:45~22:00 日曜8:45~17:00

(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9:45~14:30/18:50~22:00 (木曜のみ9:45~15:00)

土曜11:30~14:30/18:50~22:00 日曜11:30~17:00

※営業時間が入館並びに完全退館となります