

レッスンタイムスケジュール(2024年4月~)

😊	月曜 Mon		火曜 Tue		水曜 Wen		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	
8:45															8:45
9:45															9:45
10:00	10:05~ アクア ピクス 犬井	10:00~ ポール 小田	保育園	10:00~ 自彊術 国友	10:05~ 基礎スイム レッスン	10:00~ ベルヴィス ® 骨盤調整 勝負見 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 9:00~	10:00~ フラダンス 織川	ジュニア 9:00~	10:00~ ポールEX 小田	10:00~	10:00
10:30		45分		50分	11:00~	11:00~		11:00~	11:00~	ジュニア 10:15~	50分	ジュニア 10:15~	50分	10:30	
11:00	11:00~	11:00~		11:15~ ロー インパクト エアロ 前山 45分	11:00~	11:00~		11:00~	11:00~	やさしい ステップ 島田	11:05~	11:05~	11:15~	11:00	
11:30	4泳法	古崎		4泳法	4泳法	ZUMBA 新井	ペビー	4泳法	4泳法	45分	11:30~ エンジョイ エアロ	11:30~	11:30~	11:30	
12:00	自由 遊泳	50分	自由 遊泳	12:00~	12:00~	12:00~		自由 遊泳	自由 遊泳	12:00~	11:45~	11:45~	12:15~	12:00	
12:30	12:30~	12:15~	12:15~	12:15~	12:30~	ジャズ & パレエ 山崎 50分		12:30~	12:30~	ロー インパクト エアロ 高田 45分	12:20~	12:20~	ピラティス 渥美	12:30	
13:00	フィン バドル クラス	やさしい エアロ 犬井 45分	流水健康	45分	アクア ピクス 新井			流水健康	流水健康	13:00~	13:00~	13:00~	50分	13:00	
13:30		13:15~	13:15~	13:15~		13:15~		13:30~	13:30~	ヨガ 今井	自由 遊泳	13:30~	4泳法	13:30	
14:00		ピラティス 久保	4泳法	ヨガ 東淵		シェイプ アップ エアロ 犬井 45分	4泳法	ポイント スイム	ポイント スイム	50分	※週替わり	14:00~		14:00	
14:30	リトル	45分		50分	リトル	14:15~	~14:00			14:15~	14:00~	14:00~		14:30	
15:00		14:15~	~14:15	14:35~		14:15~	木曜日 15時 まで			14:15~	14:00~	14:30~	avex dance 13:30~	15:00	
15:30		ステップ 大崎		パレエ エクササイズ 松井 50分		14:15~				14:15~	14:00~	14:30~	リトル キッズ	15:30	
16:00	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~		ジュニア 15:20~	50分		ジュニア 15:20~	ジュニア 15:20~	15:20~	15:00~	15:00~	avex dance 14:45~	16:00	
16:30										15:20~	15:00~	15:00~	キッズ	16:30	
17:00	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~	ZUMBA 米山 45分	ジュニア 15:20~	16:00~	ファミリー 遊泳	17:00	
17:30						パレエ		ジュニア 16:30~	ジュニア 16:30~	avex dance 16:30~	ジュニア 16:30~	16:00~	水球 (子ども)	17:30	
18:00	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~	キッズ	ジュニア 17:40~	18:15~		18:00	
18:30		18:15~	18:50~	ZUMBA 国分		18:15~		ジュニア 17:40~	ジュニア 17:40~	avex dance 17:45~	ジュニア 17:40~	18:15~		18:30	
19:00		18:50~	18:50~	50分		19:00~		ジュニア 17:40~	ジュニア 17:40~	キッズ	ジュニア 17:40~	18:50~		19:00	
19:30	選手	45分	選手	19:20~		19:15~		選手 水球	選手 水球	19:00~	19:00~	セラピー ヨガ 前田 (祐) 50分		19:30	
20:00		19:15~	19:15~	ポディ メイキング 成田 50分	4泳法	19:15~		選手	選手	50分	4泳法	19:20~		20:00	
20:30	自由 遊泳	エンジョイ エアロ 渥美 45分	選手	50分		20:15~				20:00~	20:15~	19:20~		20:30	
21:00		20:15~	20:15~	20:25~	基礎スイム レッスン	20:15~				自由 遊泳	ポイント スイム	自由 遊泳		21:00	
21:30		ピラティス 渥美		シェイプ アップ エアロ 成田 45分		20:20~				自由 遊泳	ポイント スイム	自由 遊泳		21:30	
22:00		50分		50分		20:20~				自由 遊泳	ポイント スイム	自由 遊泳		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

※土曜日 13:30~14:20 週替わりレッスンについて
第1・3週目はヨガ(秋山)・第2・4週目は背骨コンディショニング(西山)

※営業時間が入館並びに完全退館となります