

レッスンタイムスケジュール(2025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 45分	10:05~ 保育園	10:00~ 自彊術 国友 50分	10:05~ 基礎スイム レッスン	10:00~ ベルヴィス ® 骨盤調整 勝見 45分	10:05~ 保育園 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 50分	ジュニア 9:00~	10:00~ ポールEX 小田 50分	10:00~	10:00
10:30		11:00~ ハタヨガ 古崎 50分		11:00~ インパクト エアロ 前山 45分	4泳法	11:00~ ZUMBA 新井 45分	11:00~ ベビー	11:00~ 4泳法	11:00~ やさしい ステップ 島田 45分	ジュニア 10:15~	11:05~ 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	11:15~	11:00
11:00				11:15~ ロー インパクト エアロ 成田 45分		12:00~ ジャズ & パレエ 山崎 50分									11:00
11:30	11:00~ 4泳法	11:00~ 自由 遊泳		12:15~ やさしい ステップ 成田 45分	12:30~ アクア ピクス 新井 45分										11:30
12:00	11:30~ フィン パドル クラス	12:15~ やさしい エアロ 犬井 45分	12:15~ 流水健康	12:15~ 自由 遊泳											12:00
12:30		13:15~ ピラティス 久保 45分	4泳法												12:30
13:00		14:15~ フィット エアロ & ストレッチ 岡田 45分		14:35~ パレエ エクササイズ 松井 50分											13:00
13:30		15:15~ シェイプ アップ 堀川 45分													13:30
14:00		ジュニア 15:20~													14:00
14:30		ジュニア 16:30~													14:30
15:00		ジュニア 17:40~													15:00
15:30															15:30
16:00															16:00
16:30															16:30
17:00															17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30															18:30
19:00															19:00
19:30															19:30
20:00															20:00
20:30															20:30
21:00															21:00
21:30															21:30
22:00															22:00

ジム・スタジオ
お休みです

木曜日
15時
まで

17時
まで
営業

★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