

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 勝負見 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															11:00
11:30	11:00～ 4泳法	11:00～ 自由遊泳		11:15～ ロー インパクト エアロ 成田 45分	11:30～ 4泳法	12:00～ ジャズ & パレエ 山崎 50分	12:00～ 自由遊泳	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～ ジュニア 10:15～	11:30～ 自由遊泳	11:45～ ベビー	11:30～ ピラティス 渥美 50分	11:30	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	12:15～ 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 45分	13:00～ 4泳法	12:30～ 自由遊泳	12:30～ ポイント スイム	12:30～ ヨガ 今井 50分	12:45～ アクア ピクス 宮地 50分	12:20～ ZUMBA 村松 50分	13:00～ 4泳法	12:15～ avex dance 13:30～	12:00	12:30
13:00		13:15～ ピラティス 久保 45分	13:15～ 4泳法	13:15～ ヨガ 東淵 50分					13:30～ ポイント スイム	13:00～ 自由遊泳	13:30～ ※週替わり 秋山 西山 50分	13:00～ 4泳法	13:00～ avex dance 14:45～	13:00	13:30
14:00		14:15～ ファイティング エアロ & ストレッチ 岡田 45分	14:15～ 自由遊泳	14:35～ パレエ エクササイズ 松井 50分					14:15～ エンジョイ エアロ 前田 (妙) 50分	14:00～ 水球 (子ども)	14:30～ ファミリー 遊泳	14:30～ 水球 (子ども)	14:00～ avex dance 14:45～	14:00	14:30
14:30														14:30	14:30
15:00		15:15～ シェイプ アップ エアロ 堀川 45分	15:15～ ジュニア 15:20～	15:15～ ジュニア 15:20～	15:20～ ジュニア 15:20～	16:00～ ジュニア 15:20～	15:20～ ジュニア 15:20～	15:20～ ジュニア 15:20～	15:20～ ZUMBA 米山 45分	15:20～ ジュニア 15:20～	15:00～ パレエ	15:00～ ファミリー 遊泳	15:00～ avex dance 14:45～	15:00	15:30
15:30	ジュニア 15:20～		ジュニア 15:20～	ジュニア 15:20～	ジュニア 15:20～	ジュニア 15:20～	ジュニア 15:20～	ジュニア 15:20～	ジュニア 15:20～	ジュニア 15:20～	15:00～ パレエ	15:00～ ファミリー 遊泳	15:00～ avex dance 14:45～	15:30	15:30
16:00														16:00	16:00
16:30														16:30	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～	ジュニア 16:30～	ジュニア 16:30～	ジュニア 16:30～	ジュニア 16:30～	16:30～ avex dance 16:30～	ジュニア 16:30～	16:30～ avex dance 14:45～	17:00	17:00
17:30														17:30	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～	ジュニア 17:40～	ジュニア 17:40～	ジュニア 17:40～	ジュニア 17:40～	17:45～ avex dance 17:45～	ジュニア 17:40～	17:45～ avex dance 14:45～	18:00	18:00
18:30		18:50～ ヨガ 秋山 45分	18:50～ ジュニア 17:40～	18:50～ ZUMBA 国分 50分	18:50～ ジュニア 17:40～	18:50～ ジュニア 17:40～	18:50～ ジュニア 17:40～	18:50～ ジュニア 17:40～	18:50～ ジュニア 17:40～	18:50～ ジュニア 17:40～	18:50～ セラピー ヨガ 前田 (祐) 50分	18:50～ ジュニア 17:40～	18:50～ avex dance 14:45～	18:30	18:30
19:00		19:15～ ZUMBA 米山 45分	19:15～ 選手	19:20～ ポディ メイキング 成田 50分	19:00～ 4泳法	19:15～ ラテン エアロ 小島 50分	19:00～ 選手	19:15～ 選手 水球	19:00～ ヨガ 岡田 50分	19:00～ 4泳法	19:20～ ロー インパクト エアロ 前田(祐) 45分	19:00～ ジュニア 17:40～	19:00～ avex dance 14:45～	19:00	19:00
19:30	選手		選手	選手	選手	選手	選手	選手	選手	選手	選手	選手	選手	19:30	19:30
20:00		20:15～ ピラティス 渥美 50分	20:15～ 自由遊泳	20:25～ シェイプ アップ エアロ 成田 45分	20:15～ 基礎スイム レッスン	20:20～ ポディケア 小島 50分	20:15～ 自由遊泳	20:20～ 4泳法	20:00～ 自由遊泳	20:15～ ポイント スイム	20:15～ 自由遊泳	20:15～ 選手	20:15～ avex dance 14:45～	20:00	20:00
20:30														20:30	20:30
21:00														21:00	21:00
21:30														21:30	21:30
22:00														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