

レッスンタイムスケジュール(2025年6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							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	10:05～	10:00～	10:05～	10:00～	10:05～	10:00～	10:05～	10:05～	10:00～			10:00～	10:00～		9:45
10:00	アクア ピクス 犬井	ボール 小田 〔定員25名〕 45分	保育園	自彊術 国友	基礎スイム レッスン	ペルリス ® 骨盤調整 勝見 45分	保育園	流水健康	アクア ピクス 秋山	機能改善 ストレッチ 高田 45分		フラダンス 織川 50分	ジュニア 10:15～	ボールEX 小田 〔定員25名〕 50分	10:00
10:30	11:00～	11:00～		50分	11:00～	11:00～			11:00～	11:00～		11:05～		11:15～	10:30
11:00	4泳法	ハタヨガ 古崎		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 〔定員25名〕 45分	11:30～	エンジョイ エアロ 山田 50分		シェイプ アップ エアロ 渥美 45分	11:00
11:30	自由 遊泳	50分	自由 遊泳	12:15～	自由 遊泳	12:00～	自由 遊泳	自由 遊泳	自由 遊泳	12:00～	11:45～	ベビー	11:45～	ピラティス 渥美 45分	11:30
12:00	～12:00	12:10～	12:15～	12:15～	12:30～	ジャズ & バレエ 山崎 50分			流水健康	12:30～	リトル	12:20～		12:15～	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	やさしい ステップ 成田 〔定員25名〕 45分	アクア ピクス 新井					13:00～	自由 遊泳	ZUMBA 村松 50分	4泳法	50分	12:30
13:00		13:10～	13:15～	13:15～		13:15～	4泳法			13:30～		13:30～			13:00
13:30		ピラティス 秋山 50分	4泳法	ヨガ 東測 50分		シェイプ アップ エアロ 犬井 45分			ポイント スイム	ヨガ 今井 50分	14:00～	※週替わり			13:30
14:00	リトル	14:15～		50分	リトル	14:15～	～14:00			14:15～	水球 (子ども)	14:30～	自由 遊泳	avex dance 13:30～	14:00
14:30		ファイティング エアロ & ストレッチ 岡田 45分	～14:15	14:35～		ボクシング エクササイズ 三栗 50分	木曜日 15時 まで			15:20～		15:00～		リトル キッズ	14:30
15:00		15:15～		松井 50分						15:20～				avex dance 14:45～	15:00
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～		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～	ZUMBA 米山 45分	ジュニア 15:20～		ファミリー 遊泳	キッズ	15:30
16:00													16:00～		16:00
16:30	ジュニア 16:30～		ジュニア 16:30～		ジュニア 16:30～	バレエ	ジュニア 16:30～	ジュニア 16:30～	ジュニア 16:30～	avex dance 16:30～	ジュニア 16:30～	バレエ	水球 (子ども)	17時 まで 営業	16:30
17:00										キッズ					17:00
17:30															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～	18:00～	ジュニア 17:40～	ジュニア 17:40～	avex dance 17:45～	ジュニア 17:40～				18:00
18:30	18:50～	ヨガ 秋山 45分	18:50～	ZUMBA 国分 50分	19:00～	ボール 小田 〔定員25名〕 45分	選手	選手 ・ 水球	18:50～	キッズ	18:50～	セラビー ヨガ 前田 (祐) 50分			18:30
19:00	選手	19:15～	選手	50分	4泳法	19:15～				19:00～	4泳法	19:20～			19:00
19:30		ZUMBA 米山 45分		ボディ メイキング 成田 50分	基礎スイム レッスン	ラテン エアロ 小島 50分						ロー インパクト エアロ 前田(祐) 45分			19:30
20:00	自由 遊泳	20:15～	自由 遊泳	20:25～	自由 遊泳	20:20～			自由 遊泳	自由 遊泳	自由 遊泳				20:00
20:30		ピラティス 渥美 50分		シェイプ アップ エアロ 成田 45分		ボディケア 小島 50分			4泳法		ポイント スイム				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

※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