

2024年10月～2025年3月レッスンスケジュール

※祝日は17:00以降のプログラムはございません。

	月曜日 MONDAY				火曜日 TUESDAY				木曜日 THURSDAY			
	スタジオA	スタジオC	スポーツアリーナ	スクールプール	スタジオA	スタジオC	スポーツアリーナ	スクールプール	スタジオA	スタジオC	スポーツアリーナ	スクールプール
9:00	予約 モーニングストレッチ 9:10~9:30 定員40名				予約 モーニングストレッチ 9:10~9:30 定員40名				予約 モーニングストレッチ 9:10~9:30 定員40名			
10:00	予約 ベーシックヨガ 10:00~10:45 花村 定員40名	予約 バレエストレッチ 9:45~10:30 松葉 定員15名		予約 ウォーターエアロ 10:00~10:45 中川 定員40名	予約 ウォーキングエアロ 9:45~10:30 尾陰 定員30名	ライフスポーツ講座で 使用します		予約 第1・3・5火曜日 腰痛・膝痛改善ウォーク 10:00~10:45 梅本 定員40名	予約 第2・4火曜日 アクアキネシス 10:00~10:45 梅本 定員40名	有料レッスン 姿勢改善 ピラティス 10:00~11:00 尾陰		予約 ウォーターエアロ 10:00~10:45 弓場 定員40名
11:00	予約 青竹 11:00~11:30 IZスタッフ 定員30名	ライフスポーツ講座で 使用します	ライフスポーツ講座で 使用します		予約 骨盤調整 エクササイズ 10:45~11:30 辻野 定員40名	ライフスポーツ講座で 使用します			有料レッスン スキルアップ 上級 11:00~12:00 真亀			予約 スイムレッスン クロール・背泳ぎ 11:15~12:00 定員24名
12:00	予約 ZUMBA 11:45~12:30 hina 定員30名	予約 ジャイロ キネシス 12:10~13:10 中川			予約 かんたんピラティス 11:45~12:30 辻野 定員40名							
13:00	予約 初級エアロ 12:45~13:30 光田 定員30名		ライフスポーツ講座で 使用します	予約 ウォーターエアロ 13:20~13:50 hina 定員40名	予約 ストレッチ 12:50~13:10 定員40名				予約 スイムレッスン 平泳ぎ・バタフライ 13:10~13:55 定員24名			クラブ内サークル ヨガ同好会 12:00~13:00
14:00	予約 オリジナルダンス 13:45~14:30 光田 定員30名	予約 ストレッチ 13:40~14:00 定員15名		予約 スイムレッスン クロール・背泳ぎ 14:15~15:00 定員24名	予約 かんたんヒップホップ 13:30~14:15 光田 定員30名	ライフスポーツ講座で 使用します		クラブ内サークル リズム水泳愛好会 13:20~14:00				クラブ内サークル リズム水泳愛好会 13:00~14:00
15:00	予約 デトックスヨガ 14:45~15:30 松田 定員40名			有料レッスン マイペースで 進める スイミング 14:00~15:00 西尾	予約 ヨガ 14:30~15:15 小寺 定員40名	ライフスポーツ講座で 使用します		予約 楽々腰痛ケア 14:15~15:00 定員40名	ライフスポーツ講座 成人スイミングコース はじめて~中級 14:00~15:00			予約 スイムレッスン クロール・背泳ぎ 14:15~15:00 定員24名
16:00					予約 ポールエクササイズ 15:30~16:00 IZスタッフ 定員20名							予約 初中級エアロ 14:15~15:00 石田 定員30名
17:00		キッズスポーツ講座で 使用します										予約 ストレッチ 15:15~15:35 定員40名
18:00						キッズスポーツ講座で 使用します						
19:00			キッズスポーツ講座で 使用します		予約 ジャズストレッチ (ジャズダンスのためのストレッチ) 19:45~20:15 MONA 定員30名	キッズスポーツ講座で 使用します						予約 美骨盤YOGA 18:30~19:15 松田 定員40名
20:00	予約 背骨 コンディショニング 19:45~20:45 鈴木 定員40名	ライフスポーツ講座で 使用します			予約 ジャズダンス ~振り付けメイン~ 20:30~21:15 MONA 定員30名	ライフスポーツ講座で 使用します						予約 シェイプボクシング 19:45~20:30 梅本 定員30名
21:00				有料レッスン 泳法 チェックコース 20:10~21:25 真亀	予約 ジャズダンス ~振り付けメイン~ 20:30~21:15 MONA 定員30名			予約 スイムレッスン 四泳法 20:15~21:00 定員24名				予約 スイムレッスン 四泳法 20:15~21:00 定員24名
22:00												クラブ内サークル タートルズ 20:15~20:45

椅子を有効に使って、
リズミカルに有酸素運動や
筋力が楽に伸びます。
立位では動かしにくい
骨格筋にもアプローチできる
のも特徴です。
ぜひご参加ください♪

ストレッチや音楽に
合わせて身体をゆっくり
動かしていきます。
ダンス初めの方も、
是非ご参加下さい。

美しくしなやかに
ジャズダンスを
一緒に踊りましょう♪
ゆっくり振付を
進めていきます。

※ナイトコース会員様のご利用時間は、月・火・木・金曜日17:00~22:30、土曜日17:00~21:00となります。

※スーパーナイトフリーコース会員様のご利用時間は、月・火・木・金曜日19:30~22:30、土曜日18:00~21:00となります。

※ナイトコース会員様、スーパーナイトフリーコース会員様は日曜日・祝日はご利用になれません。