

# 2025年4月～9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<br>モーニングストレッチ<br>9:10~9:30 定員40名                       |   |                     |  | 予約<br>モーニングストレッチ<br>9:10~9:30 定員40名                            |                     |                     |  | 予約<br>モーニングストレッチ<br>9:10~9:30 定員40名               |  |          |   |
| 10:00 | 予約<br>背骨<br>コンディショニング45<br>10:00~10:45 中橋 定員40名           | 予約<br>バレエストレッチ<br>9:45~10:30 松葉 定員15名                   |                     | 予約<br>ウォーターエアロ<br>10:00~10:45 中川 定員40名         | 予約<br>ウォーキングエアロ<br>9:45~10:30 尾陰 定員30名                         | ライフスポーツ講座で<br>使用します |                     | 予約<br>第1・3・5火曜日<br>腰痛・膝痛改善ウォーク<br>10:00~10:45 梅本 定員40名 | 予約<br>第2・4火曜日<br>アクアキネシス<br>10:00~10:45 梅本 定員40名  | 有料レッスン<br>姿勢改善<br>ピラティス<br>10:00~11:00 尾陰        |          | 予約<br>ウォーターエアロ<br>10:00~10:45 弓場 定員40名            |
| 11:00 | 予約<br>ZUMBA<br>11:00~11:45 hina 定員30名                     | ライフスポーツ講座で<br>使用します                                     | ライフスポーツ講座で<br>使用します |  | 青竹<br>10:45~11:15 IZスタッフ 定員30名                                 | ライフスポーツ講座で<br>使用します |                     |  | 有料レッスン<br>スキルアップ<br>上級<br>11:00~12:00 真亀          | 緩める・矯正・筋力向上<br>を短時間でを行い<br>身体のメンテナンスを<br>していきます。 |          | 予約<br>スイムレッスン<br>クロール・背泳ぎ<br>11:15~12:00 定員24名    |
| 12:00 | 予約<br>ストレッチ<br>12:00~12:20 定員40名                          | 有料レッスン<br>ジャイロ<br>キネシス<br>12:10~13:10 中川                |                     |  | 予約<br>骨盤調整エクササイズ<br>11:30~12:15 まゆ 定員40名                       | ライフスポーツ講座で<br>使用します |                     |  |   |  |          |   |
| 13:00 | 予約<br>初中級エアロ<br>12:45~13:30 光田 定員30名                      |   | ライフスポーツ講座で<br>使用します | 予約<br>スイムレッスン<br>クロール・背泳ぎ<br>13:10~13:55 定員24名 | 予約<br>Pilates<br>12:30~13:15 まゆ 定員40名                          |                     |                     |  | 予約<br>スイムレッスン<br>平泳ぎ・バタフライ<br>13:10~13:55 定員24名   |  |          | クラブ内サークル<br>ヨガ同好会<br>12:00~13:00                  |
| 14:00 | 予約<br>オリジナルDANCE<br>13:45~14:30 光田 定員30名                  |   |                     | クラブ内サークル<br>タートルズ<br>14:00~15:00               | 予約<br>HIP HOP<br>13:30~14:15 光田 定員30名                          | ライフスポーツ講座で<br>使用します |                     | クラブ内サークル<br>リズム水泳愛好会<br>13:20~14:00                    |   |  |          | クラブ内サークル<br>リズム水泳愛好会<br>13:00~14:00               |
| 15:00 | 予約<br>デトックスヨガ<br>14:45~15:30 松田 定員40名                     |   |                     | 有料レッスン<br>マイペースで進める<br>スイミング<br>14:00~15:00 西尾 | 予約<br>ヨーガ<br>14:30~15:15 小寺 定員40名                              | ライフスポーツ講座で<br>使用します |                     | 予約<br>楽楽腰痛ケア<br>14:15~15:00 定員40名                      | ライフスポーツ講座<br>成人スイミングコース<br>はじめて~中級<br>14:00~15:00 |  |          | 予約<br>スイムレッスン<br>スペシャルレッスン<br>14:30~15:20 真亀      |
| 16:00 |   |   |                     |  | 予約<br>ポールエクササイズ<br>15:30~16:00 IZスタッフ 定員20名                    | ライフスポーツ講座で<br>使用します |                     |  |   |  |          | ライフスポーツ講座<br>成人スイミングコース<br>はじめて~初級<br>14:00~15:00 |
| 17:00 |   | キッズスポーツ講座で<br>使用します                                     |                     |  |  |                     |                     |  |   |  |          |   |
| 18:00 |   |   |                     |  |  | キッズスポーツ講座で<br>使用します |                     |  |   |  |          |   |
| 19:00 |   |   | キッズスポーツ講座で<br>使用します |  |  |                     | キッズスポーツ講座で<br>使用します |  |   |  |          |   |
| 20:00 | 予約<br>背骨<br>コンディショニング60<br>~ロング編~<br>19:45~20:45 鈴木 定員40名 | ライフスポーツ講座で<br>使用します                                     |                     |  | 予約<br>ジャズストレッチ<br>(ジャズダンスのためのストレッチ)<br>19:45~20:15 shako 定員30名 | ライフスポーツ講座で<br>使用します |                     | 予約<br>スイムレッスン<br>四泳法<br>20:15~21:00 定員24名              |   |  |          | 予約<br>スイムレッスン<br>四泳法<br>20:15~21:00 定員24名         |
| 21:00 |   | 緩める・矯正・筋力向上<br>を60分しっかり行います。<br>身体のメンテナンス方法が<br>習得できます。 |                     | 有料レッスン<br>泳法<br>チェックコース<br>20:10~21:25 真亀      | 予約<br>ジャズダンス<br>~振り付けメイン~<br>20:30~21:15 shako 定員30名           |                     |                     |  |   |  |          | クラブ内サークル<br>タートルズ<br>20:15~20:45                  |
| 22:00 |   |   |                     |  |  |                     |                     |  |   |  |          |   |

※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。