2024年4月~6月 レッスンスケジュール

		月 10:00~22:00		火 10:00~22:00		木 10:00~22:00			金 10:00~22:00			立 9:00~19:00			B 9:00∼18:00			
	スタジオ	プール	スカッシュ	スタジオ	プール	スカッシュ	スタジオ	プール	スカッシュ	スタジオ	プール	スカッシュ	スタジオ	プール	スカッシュ	スタジオ	プール	スカッシュ
10:00						10:00~11:30			10:00~11:30				10:00~11:00	10:00~11:00	9:00~10:00	Feel Yoga	10:00~11:00	
	10:15~10:35	10:15~10:45	.	10:15~10:45	10:15~11:00	1	10:15~10:45	10:15~11:00	1	10:15~10:45	10:15~10:45					10:15~10:45		
	子院 改善				10.10 11.00	フィン フリーコース		10.10 11.00	フィン フリーコース ※道具の貸し出しは				キッズ体育	スイミング スクール	ジュニア		スイミング スクール	
10:30	愛田	アクアウォーク	1	フィール ピラティス	ファフレカフ	※道具の貸し出しは	動きタイム	カカカレカラ	※道具の貸し出しは ございません。	ファントレ	アクア サーキット。		スクール	※3コース利用可	スカッシュ	フィールヨガ	※2コース利用可	
		渡邉		宝宝	アクアピクス	ございません。 (プール)	三宅 🔰	アクアピクス	ございません。 (プール)	安孫子 🔰	三宅			※3コース利用可		成田 🔰	次とコース利用可	
		10.50	3															
11:00		10:50~11:20	9	10:55~11:25	成田 🔱			成田 🔰	1	10:55~11:35	10:55~11:25		【有料スクール】	【有料スクール】	【有料スクール】		【有料スクール】	
	11:00~11:40	初級水泳1		やせる!			11:00~11:30		1	コンピ				11:00~12:00		11:05~11:45	11:00~12:00	
	ダンス	渡邊		脂肪燃焼ダンス	11:10~11:40		ファイトアタック BEAT30	11:10~11:40		ネーション	クロール					オリジナル		
	WAVE		_	CS Rec 🔰	アクアヨガHOT		三宅	初•中級水泳3		エアロ	三宅 🔰			スイミング スクール		エアロ	スイミング スクール	
11:30		11:25~12:55	5	NEW				na do		安孫子			44:00 44:50	ペラール ※3コース利用可		,	※3コース利用可	
	CS Live 🔰	中級水泳2		SHAPE PUMP 11:40~12:10	成田 🔰			阿部					11:20~11:50	NOS ZA		成田	X03 X10109	
		渡邉		11.40~12.10 シェイプ			11:45~12:15]	11:45~12:25			エアロサーキット					
12:00	11:55~12:25		-	<i>「</i> ポンプ			ダンス	11:50~12:20		11.40 12.20	11:50~12:30		建司 🔰	【有料スクール】		大人のためのスクール	【有料スクール】	
	フィールヨガ			愛田 🔰			WAVE	スイム	12:00~12:30	スムース&	フィンスイム					12:00~12:30		
		12:10~12:40	.	•	12:10~12:40	1	柴田	トレーニング	スカッシュ 初級	ヒーリング	トレーニシタ					ボールで ピラティス		
	芦野 (め) 🔰	12.10 12.40		40:00 40:00		10:00 10:00		阿部		CS Rec 🔰			12:05~12:45	10:00 10:50				
12:30		スイム		12:20~13:00		12:20~13:00			- 外塚 ↓ 12:30~13:00	-	三宅		3110. 20°	12:20~12:50		成田【有料】		
		トレーニング		カラダ	三宅 🔰	ボッチャ	12:25~12:55	12:30~13:00	スカッシュ				SVMBA OF THE S	アクアウォーク			12:50~13:20	
	12:40~13:00 月替わり	阿部	4	デトックス		"""	ボディメイク	フィンスイム	ヘダーム				# =	渡邉 🔰			クロール	
40.00	メディカル			CS Rec	12:50~13:20	外塚 🔰	ボディメイク トレーニング	三宅	外塚				庄司				齋藤 🔰	
13:00	CS Rec •				スイム トレーニング	7112	CS Rec		11.0	-				13:00~13:40		-		13:00~14:00
									-					13.00 - 13.40				
		1月 足底パランス改善			三宅			13:10~14:00						フィンスてム				運動能力開発 スクール
13:30		2月								_				トレーニング				【有料スクール】
		高血圧改善ストレッチ						フィン フリーコース						武田		SHAPE PUMP	1.1:00 10:00	THMAD ///
		3月						グリーコース ※1コース開放 選具の貸し出しはございません								14:10~14:50	14:00~16:00	
		腰痛予防·改善	4													シェイプ		14:30~15:30
14:00			_													シェイプ パンプ40		7 + >
		14:20~14:50			14:20~14:50 スキン			14:20~14:50			14:00〜15:00 スイミングスクール ※3コース利用可 【有料スクール】			14:20~15:20		CS Rce ₩		スカッシュ ゲーム
		上級水泳			ダイピング			初級水泳			【有料スクール】			14:20~15:20 スイミング スクール ※全コースクローズ		CS NCE U	ハッピー ファミリー	
		武田	1週目:パタフライ		武田			武田	1							15:10~15:50	アワー ト	高橋
		15:20~16:20 スイミングスクール ※3コース利用可 【有料スクール】	2週目:背泳ぎ 3週目:平泳ぎ 4週目:クロール		15:20~16:20 スイミングスクール ※3コース利用可			15:20~16:20 スイミングスクール			15:20~16:20 スイミングスクール			15:20~16:20 スイミング スクール		スムース&	※最大2コース使用	
	15:20~16:20 キッズダンス(幼児)	※3コース利用可 【有料スクール】	4週目: クロール ※25m以上泳げる方が		※3コース利用可 【有料スクール】		15:20~16:20 キッズダンス(幼児)	スイミングスクール ※3コース利用可 【有料スクール】			スイミングスクール ※3コース利用可 【有料スクール】			※全コースクローズ 【有料スクール】		ピーリジダ		
	16:20~17:20 キッズダンス(児童)		対象です。	15:20~16:20			16:20~17:20 キッズダンス(児童)		1	15:20~16:20		16:20~17:20		THAN /VI		CS Rce		
	【有料スクール】	16:20~17:20		キッズ体育(幼児)	1620~1720		【有料スクール】	16:20~17:20		キッズ体育(幼児)	16:20~17:20	× -=	40:40, 47:00				フィットネス	会員のお子様が、 (税込)で施設を
		スイミング スクール ※全コースクローズ		16:20~17:20 キッズ体育(児童)	16:20~17:20 スイミング スクール ※全コースクローズ			スイミング スクール ※全コースクローズ		16:20~17:20 キッズ体育(児童)	スイミング スクール ※全コースクローズ	ジュニア スカッシュ	16:40~17:20				こ利用いただ	けます。
				17:20~18:20 キッズ体育(児童)						17:20~18:20 キッズ体育(児童)			ファイトアタック PRO40					
		17:20~18:20 スイミング スクール ※全コースクローズ		【有料スクール】	17:20~18:20 スイミング スクール ※全コースクローズ			17:20~18:20 スイミング スクール		【有料スクール】	17:20~18:20 スイミング スクール ※全コースクローズ	【有料スクール】	CS Rec					
	17:30~18:30 ミューアダンス						17:30~18:30 ミュニアダンフ	スクール ※全コースクローズ			l I							
	17:30~18:30 ジュニアダンス (カルチャースクール) 【有料スクール】	【有料スクール】			【有料スクール】		17:30~18:30 ジュニアダンス (カルチャースクール) 【有料スクール】	【有料スクール】			【有料スクール】		17:30~18:00					
									1				X-CORE					
		18:20~20:30			18:20~20:30			18:20~20:30			18:20~20:30		TRAINING				•	
19:00	10:00 - 10:10	1					19:00~19:30	1					CS Rec			【初級・中	級水泳】	
	19:00~19:40	Ί		10:10:10:10:50			ファイトアタック	1					【スカッシュ	[レッスン]				
	HIPHOP	要工, 去产		19:10~19 : 50	双子,杂d		BEAT	1			深于·夸成		≪初級 30分≫		I の担心させ	4000 ± 60	4月 5月	6月
19:30		選手・育成コース		Lati Lati	選手・育成 コース 18:20~18:50		愛田 🔰	選手・育成 コース		CHARF PILE	選手・育成 コース		■ 人刀ッシュ初めて ルール・基本的な	「の方を対象にラケッ ∶ステップ、ショット	トの姪り万や を覚えていき	初級・中級 1 バ 初級・中級 2		
	竜馬	18:20~18:50 全コース利用不可			18:20~18:50 全コース利用不可			18:20~18:50		SHAPE PUMP	18:20~18:50 全コース利用不可		ます。		_,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	初級・中級 2	背泳ぎ 平泳ぎ 平泳ぎ バタフラ	
		*18:50~20:30		CS Live	*18:50~20:30		19:40~20:20	全コース利用不可		19:30~20 : 10	*18:50~20:30		≪ゲーム 30・6	iO 分 ≫			⊤小で 「ハツノノ	一月小C
	CHARLEMAN	※18.50~20.30 1コース利用可		_ OO LIVE	1コース利用可			※18:50~20:30 1コース利用可		シェイプ	1コース利用可			, 0ヵ <i>ッ</i> : うになったけどまた	グームをやった	【休館日】		
20:00	SHAPE PUMP						エアロ	/ / / / /	スカッシュ初級・ ゲームのレッスン実	パンプ40			ことがなく、これ	からゲームを楽しみ			ii 🗀	
	20:00~20:40			20:00~20:40			サーキット	1	施日は、月初にス カッシュコートに堪	愛田			対象としたレッス		N7(\$) III →→	• 毎週水曜	≣ □	
	シェイプ			ZVMBA	F		柴田 🔰	1	スカッシュ初級・ ゲームのレッスン実 施日は、月初にス カッシュコートに掲 示致します。 そちらをご確認下さ	愛田 🄰	F →101 → - · · ·		※レッスン時、フケッ レッスン以外でのしこ	ット及びアイガードは無 ンタルは有料となります。	ryで買し出します。 o	【祝日営業に	関して】	
	パンプ	【有料スクール】		CVINDH HILESS	【有料スクール】			【有料スクール】	(ii.	20:20~21:00	【有料スクール】)、5/3(金)~	-5/6(月)
20:30			20:30~21:00	.1.14€N		20:20:21:22	20:30~21:10		20:30~21:00	-	3U.NU~34.3U		「シンプルコ	アロの表記に	- 関して]	', 2003		J, J () J
	CS Live				20:40~21:10	20:30~21:20	20.30~21.10	AQUADANCE	-	ヨガ	20:40~21:30 フィンフリーコース ※1コーフ開放		2			営業時間9:00	0~18:00	
		20.40~21.10 アクアウォーク	スカッシュ初級		20.40~21.10 スイム		フィール ピラティス	20:40~21:10	スカッシュ初級		※1コース開放 選具の貸し出しはございません		片足軸で	の回転は行いません	'o	※特別レッスン	スケジュールとなり)ます。
21:00	20:50~20:20	&ジョグ	佐藤 🔰	20:50~21:20	トレーニング	フィンフリーコース	ピラティス	アクアダンス	隔週 🔰	CS Rec U	20:40~21:10							
	ピューティ プロジェクト LEG	髙橋 🔰	21:00~21:30	X-CORE	阿部	※道具の貸し出しは こざいません。 (プール)	CS Rec	柴田 🔰	21:00~21:30		AQUA jam		NA 1 = 15=					
	CS Rec		- スカッシュ ゲーム	FIGHTING		」 (ブール) 			スカッシュ ゲーム		愛田			<u>は、9:00営業</u>				
	NEW	l		CS Rec	1	<u> </u>	1	1			<u> </u>		<u>ノールのご</u>	利用は10:00カ	<u> </u>	 		
21:30		1	佐藤			<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	隔週									
	Ц	【営業時間	引】《平 E	∃》10:	00~22	:00 (-	±》9:00	19:0	\cap $\langle \Box$	•祝》9:	00~18	: 00	% h L / \	ノグエロマの:	"利田付 朗	館15分前まで	アなります	
	Н	בוני ארם ד	-04 NT L			- 00	<u>-</u> "	- 10.0	,	יטלו "טלו	55 10		MI U		רואו אסום ופור	と こく こ こ	このりひり。	