レッスンプログラム 2024年 【4月2日(火)～】

火曜日

スタジオ
- 9:20～10:00 ヨガ 瀬戸
- 10:10～11:10 成人ダンスセッション【ベーシック】鶴岡 ＜有料＞
- 11:20～12:00 シンプルエアロ 中村
- 12:15～12:55 シンプルステップ 高橋
- ※定員21名 13:15～13:55 健康体操 高橋
- 14:10～14:50 ボディメイクトレーニング 五十嵐
- 15:10～16:10 社交ダンススクール 寺門 ＜有料＞
- 16:30～17:30 ジュニアダンススクール【ベーシック】小野 ＜有料＞
- 18:00～19:00 ジュニアダンススクール【中級レベル】小野 ＜有料＞
- 19:20～20:00 ピラティス 矢野
- 20:15～20:55 シンプルエアロ 大貫

プール
- プール＆プールサイド 10:10～10:25 みんなで筋トレ 久保田
- 10:30～11:00 アクアウォーク 久保田
- 12:05～13:05 スイムスクール ≪初級≫ 根本 ＜有料＞
- 13:10～14:10 スイムスクール ≪中級≫ 根本 ＜有料＞
- 14:20～14:50 中級マンスリー 前田
- 15:05～15:35 アクアダンス 根本
- 15:45～16:45 スイムスクール ≪初級≫ 根本 ＜有料＞
- 19:20～19:50 中級マンスリー 前田
- 20:15～20:45 アクアダンス 根本

ジムスモ（マンスリー実施予定）
- ジムエリア 9:15～9:25 かんたん体操
- スタジオ 11:05～11:15 かんたん体操
- 11:20～11:50 腰痛改善 根本＜有料＞
- ストレッチエリアにて実施
- 4月平泳ぎ 5月クロール 6月バタフライ
- ジムエリア 18:45～19:00 みんなで筋トレ 高屋
- 4月背泳ぎ 5月平泳ぎ 6月クロール
- ジムエリア 20:05～20:10 お腹シェイプ 田中

水曜日

スタジオ
- 9:20～9:50 スムース＆ヒーリング 吉田
- ※定員20名 10:15～10:55 健美操 藤城
- 11:10～11:50 ピラティス 矢野
- 12:05～12:25 メディカルフィットネス CS-LIVE
- ※定員16名 12:40～13:20 ヨガ 石上
- 13:35～14:15 ベリーダンス 石上
- 14:30～15:10 ファイトアタック CS-LIVE
- 2.4週…PRO 1.3.5週…BEAT 15:30～16:00 ボディメイクトレーニング（2.4週）スタイリッシュパンプ（1.3.5週）前田
- ※パンプ定員16名
- 19:20～20:00 ファンクショナルコンディショニング 石関
- 20:15～20:55 ボディメイクトレーニング 五十嵐

プール
- 9:30～10:00 パーソナルスイムレッスン 力武＜有料＞
- 10:30～11:30 スイムスクール ≪中級≫ 力武 ＜有料＞
- 11:50～12:05 アクアウォーク 力武
- 12:05～12:35 アクアビクス 力武
- 12:50～13:20 初級マンスリー 力武
- 13:40～14:40 スイムスクール ≪中級≫ 青山 ＜有料＞
- 14:50～15:20 フィンスイム 青山
- 15:40～16:40 スイムスクール ≪上級≫ 青山 ＜有料＞
- 16:50～17:20 パーソナルスイムレッスン 青山 ＜有料＞
- 19:20～20:20 スイムスクール ≪初級≫ 前田 ＜有料＞
- 20:30～21:00 初級マンスリー 根本

ジムスモ（マンスリー実施予定）
- ジムエリア 9:15～9:25 かんたん体操
- ジムエリア 10:30～10:40 みんなで筋トレ 和田
- スタジオ 12:30～12:40 かんたん体操
- 4月バタフライ 5月背泳ぎ 6月平泳ぎ
- スタジオ 18:45～19:00 姿勢改善 前田
- ジムエリア 20:05～20:10 お腹シェイプ 福田
- 4月クロール 5月バタフライ 6月背泳ぎ

木曜日

スタジオ
- 9:20～10:00 健康体操 高橋
- 10:20～11:00 シンプルエアロ 中村
- 11:10～11:40 スタイリッシュパンプ（2.4週）バランスボール（1.3.5週）前田
- ※定員16名 12:00～12:40 ダンスファンビクトリヤ
- 12:55～13:35 ラテンファンビクトリヤ
- 13:50～14:30 ヨガ 小松田
- 14:45～15:25 カラダデトックス 小松田
- 19:20～20:00 ヨガ MIHO
- 20:15～20:55 ヒップホップ 松本

プール
- 10:30～11:30 スイムスクール ≪初級≫ 高橋 ＜有料＞
- 11:50～12:20 初級マンスリー 前田
- 12:30～13:30 スイムスクール ≪中級≫ 高橋 ＜有料＞
- 13:40～14:10 アクアダンス 鶴岡
- 14:20～14:50 中級マンスリー 根本
- 15:00～15:30 フィンスイム 前田
- 15:30～16:00 フィンフリーコース
- 16:00～17:00 スイムスクール ≪トレーニング≫ 根本 ＜有料＞
- 17:15～18:30 PTCスイムコンディショニング 高橋 ＜有料＞
- 19:20～20:20 スイムスクール ≪中級≫ 力武 ＜有料＞
- 20:30～21:15 フィンスイム 力武

ジムスモ（マンスリー実施予定）
- ジムエリア 9:15～9:25 かんたん体操
- プールサイド 10:10～10:25 みんなで筋トレ 久保田
- スタジオ 11:50～12:00 かんたん体操
- 4月平泳ぎ 5月クロール 6月バタフライ
- 4月背泳ぎ 5月平泳ぎ 6月クロール
- ジムエリア 14:35～14:40 お腹シェイプ 土井
- スタジオ 18:45～19:00 みんなで筋トレ 根本
- ジムエリア 20:05～20:10 お腹シェイプ 田中

金曜日

スタジオ
- 9:20～10:00 ヨガ 田中
- 10:20～11:00 ダンス入門 鶴岡
- 11:10～11:40 FIT jam 鶴岡
- 11:50～12:20 ファイティングコア 鶴岡
- 12:40～13:20 ボディケアストレッチ 吉田
- 13:30～14:10 ヒップホップ 海東
- 14:30～15:10 ボディコアバランス 吉田
- ※定員20名 15:20～16:20 フラスクール Hiromi ＜有料＞
- 16:30～17:30 キッズ(幼児)ダンススクール 高屋 ＜有料＞
- 17:30～18:30 キッズ(児童)ダンススクール 高屋 ＜有料＞
- ※定員21名 19:20～20:00 シンプルステップ ビクトリヤ
- 20:15～20:55 ラテンファンビクトリヤ

プール
- 10:00～10:30 パーソナルスイムレッスン 根本 ＜有料＞
- 10:30～11:00 水泳入門 根本
- 11:10～12:10 スイムスクール ≪入門≫ 根本 ＜有料＞
- 12:30～13:15 アクアビクス 青山
- 13:30～14:30 スイムスクール ≪中級≫ 青山 ＜有料＞
- 14:45～15:30 スイムトレーニング 青山
- 15:40～16:40 スイムスクール ≪上級≫ 前田 ＜有料＞
- 18:00～18:30 パーソナルスイムレッスン 前田 ＜有料＞
- 19:20～19:50 初級マンスリー 前田
- 20:10～20:55 スイムトレーニング 此見

ジムスモ（マンスリー実施予定）
- ジムエリア 9:15～9:25 かんたん体操
- スタジオ 12:30～12:40 かんたん体操
- スタジオ 18:45～19:00 みんなで筋膜ほぐし 櫻庭
- 4月バタフライ 5月背泳ぎ 6月平泳ぎ
- ジムエリア 20:05～20:10 お腹シェイプ 田中

土曜日

スタジオ
- 10:30～11:10 ピラティス 寺門
- 11:30～12:10 ZUMBA 寺門
- 12:40～13:20 バレトン 高橋
- 13:40～14:20 コンビネーションLow エアロ（2.4週）ステップ（1.3.5週）高橋
- ※ステップ定員21名 14:35～15:15 ヨガ 田中
- 15:20～16:20 ジュニアダンススクール【リトル】櫻井 ＜有料＞
- 16:30～17:30 キッズ(児童)ダンススクール MIHO ＜有料＞
- 17:30～18:30 ジュニアダンススクール【中級レベル】櫻井 ＜有料＞
- 18:30～19:30 中学生ダンススクール【上級レベル】櫻井 ＜有料＞
- 19:40～20:20 ヒップホップ入門 櫻井

プール
- 11:00～12:00 スイムスクール ≪中級≫ 根本 ＜有料＞
- 12:10～12:40 初級マンスリー 根本
- 13:30～14:30 スイムスクール ≪中級≫ 根本 ＜有料＞
- 14:40～15:10 アクアダンス 根本
- 大ホールにて練習を実施
- 16:30～17:30 ジュニアダンススクール【ベーシック】櫻井 ＜有料＞

ジムスモ（マンスリー実施予定）
- ジムエリア 10:15～10:25 かんたん体操
- 4月クロール 5月バタフライ 6月背泳ぎ
- プールサイド 17:10～17:20 みんなで筋トレ 坂本

日曜日

スタジオ
- 10:30～11:00 バランスボール 前田
- ※定員16名 11:15～11:45 ボディメイクトレーニング 福田
- 12:00～12:40 ジャズダンス 高屋
- 13:00～13:40 ファイトアタックBEAT 本房
- 14:00～14:40 ZUMBA 本房
- 15:00～15:40 ヨガ 瀬戸

プール
- 8:45～9:45 マスターズ練習会 前田 ＜有料＞
- 10:05～11:10 PTCスイムコンディショニング 高橋 ＜有料＞
- 11:20～11:50 初級マンスリー 高橋
- 12:00～12:30 AQUA ZUMBA@本房
- 12:40～13:40 スイムスクール ≪中級≫ 前田 ＜有料＞
- 13:50～14:50 マスターズ練習会 前田
- 15:00～15:30 初級マンスリー 前田

ジムスモ（マンスリー実施予定）
- ジムエリア 10:15～10:25 かんたん体操
- 4月背泳ぎ 5月平泳ぎ 6月クロール
- スタジオ 12:45～12:55 かんたん体操
- 4月バタフライ 5月背泳ぎ 6月平泳ぎ

9:00 開館

10:00 開館

施設利用終了…17:45
閉館…18:00

施設利用終了…20:45
閉館…21:00

施設利用終了…21:45 / 閉館…22:00

プールレッスン コース使用について

レッスン種類	1コース使用	2コース使用	3コース使用
スイムレッスン	1～15名	16～34名	35名以上
アクアダンス/アクアビクス系	1～10名	11～34名	35名以上
初/中級マンスリー	1～12名	13～24名	25名以上
フィンスイム	1～12名	13～24名	25名以上

☆レッスン開始後のご参加は事故防止の為ご遠慮ください。
☆レッスンプログラム記載以外でイベント・レッスン実施で遊泳コースの一部を使用する場合がございます。予めご了承ください。

赤字表記 …変更箇所
…有料レッスン

閉館間際のロッカー、スパエリアは「混雑緩和」の為、分散チェックアウトにご協力をお願い申し上げます。 定員があるレッスンについては引き続きレセプションにて記名予約をお願いします。※電話予約不可、先着順となります。
以下の時間帯を除き、レッスン開始30分前のご予約開始となります。 レッスン開始が9:00～9:30のレッスン【9:00予約開始】 レッスン開始が10:00～10:30のレッスン【10:00予約開始】