

Lesson Schedule

2024 Autumn
10 October - 12 December

スタジオレッスン定員のお知らせ

TOWER スタジオ ▶定員32名 シェイブパンプ 25名 ステップ系 25名	ARCH スタジオ ▶定員16名 ・バランスボール 14名 ・スムースヒーリング 14名	HOT スタジオ ▶定員16名 ・マインドボディ リセット 12名
---	--	---

PICK UP
成人スイミングスクール
基礎からしっかり学びたい方に
オススメです。



	月曜日					火曜日					木曜日					金曜日					土曜日					日曜日				
	TOWER	ARCH	HOT	BIKE	POOL	TOWER	ARCH	HOT	BIKE	POOL	TOWER	ARCH	HOT	BIKE	POOL	TOWER	ARCH	HOT	BIKE	POOL	TOWER	ARCH	HOT	BIKE	POOL	TOWER	ARCH	HOT	BIKE	POOL
	6:30 OPEN																													
9:00	9:00~10:35					9:00~10:35					9:00~9:35					9:00~10:00					9:00~20:30					9:00~20:30				
9:20	健康気功 田中(香) 5,29					プライベート レッスン 阿部					フリーストレッチ& コンディショニング					シンプルエアロ +筋トレ 高橋 5,29					ワークアウト YOGA 阿部 5,29					シンプルエアロ 尾崎(美) 5,29				
10:00	10:20~(30) FitJam 根岸 5,29					10:00~(60) 目指せ マスターズ 荒井					10:30~(40) 11:15 HOT フィールヨガ 飯田 5,29					10:30~(30) ヨガ 藤江 5,29					10:30~(30) ワークアウト YOGA 阿部 5,29					10:30~(40) シンプル エアロ 尾崎(美) 5,29				
11:00	11:10~(40) 健康太極拳 田中(香) 5,29					11:10~(40) リズムライド 小澤 5,29					11:00~11:45 アクアピクス 山田(泉)					11:00~(40) ヨガ 藤江 5,29					11:00~(40) ワークアウト YOGA 阿部 5,29					11:00~(40) シンプル エアロ 尾崎(美) 5,29				
12:00	11:10~(30) シンプルステップ 箱島 5,29					11:10~(40) 目指せ マスターズ 荒井					11:00~11:45 アクアピクス 山田(泉)					11:00~(40) ワークアウト YOGA 阿部 5,29					11:00~(40) ワークアウト YOGA 阿部 5,29					11:00~(60) シンプル エアロ 尾崎(美) 5,29				
13:00	11:55~(40) フィットアタック BEAT 小澤 5,29					12:10~(30) 1週目:クロール 2週目:背泳ぎ 3週目:平泳ぎ 4週目:バタフライ 5週目:4泳法					12:00~(30) ベビー スイミング スクール 仲田					11:55~(40) ジャズ ダンス 佐藤(美) 5,29					11:55~(40) ワークアウト YOGA 阿部 5,29					11:55~(40) シンプル エアロ 尾崎(美) 5,29				
14:00	12:50~(40) カラダ デトックス 関根 5,29					12:45~(30) アクアダンス 箱島					12:45~(40) ベビー スイミング スクール 仲田					12:45~(40) ジャズ ダンス 佐藤(美) 5,29					12:45~(40) ワークアウト YOGA 阿部 5,29					12:45~(40) シンプル エアロ 尾崎(美) 5,29				
15:00	13:45~(40) 健康太極拳 岡村 5,29					13:00~(40) 中級水泳 飯田					13:30~(30) 成人スイミング スクール 金子					13:30~(40) HIPHOP 田中(英) 5,29					13:30~(40) ワークアウト YOGA 阿部 5,29					13:30~(40) シンプル エアロ 尾崎(美) 5,29				
16:00	15:30~16:30 キッズダンス スクール 【幼児クラス】 3コース使用					15:00~16:00 キッズ スイミング スクール 【幼児クラス】 3コース使用					15:00~16:00 キッズ スイミング スクール 【幼児クラス】 3コース使用					15:00~16:00 フラ エクササイズ 太田 5,29					15:00~16:00 キッズダンス スクール 【幼児クラス】 3コース使用					15:00~16:00 キッズ スイミング スクール 【幼児クラス】 3コース使用				
17:00	16:00~17:00 【幼児クラス】 バレエ スクール					16:00~17:00 キッズ スイミング スクール 【児童クラス】 3コース使用					16:00~17:00 キッズ スイミング スクール 【児童クラス】 3コース使用					16:00~17:00 キッズダンス スクール 【幼児クラス】 3コース使用					16:00~17:00 キッズ スイミング スクール 【児童クラス】 3コース使用					16:00~17:00 キッズ スイミング スクール 【児童クラス】 3コース使用				
18:00	17:00~18:00 【児童クラス】 バレエ スクール					17:00~18:00 キッズ スイミング スクール 【児童クラス】 3コース使用					17:00~18:00 キッズ スイミング スクール 【児童クラス】 3コース使用					17:00~18:00 キッズダンス スクール 【児童クラス】					17:00~18:00 キッズ スイミング スクール 【児童クラス】 3コース使用					17:00~18:00 キッズ スイミング スクール 【児童クラス】 3コース使用				
19:00	18:10~18:40 【児童クラス】 バレエ スクール					18:00~19:00 キッズ スイミング スクール 【児童クラス】 4コース使用					18:00~19:00 キッズ スイミング スクール 【児童クラス】 4コース使用					18:10~18:40 キッズ スイミング スクール 【ボクソククラス】					18:00~19:00 キッズ スイミング スクール 【児童クラス】 4コース使用					18:00~(60) 目指せ マスターズ 荒井				
20:00	19:00~22:30 HIPHOP 田中(英) 5,29					19:00~(40) カラダ デトックス 松沼 5,29					19:00~(30) 成人スイミング スクール 西岡					19:00~22:30 シェイブ パンプ 松沼 5,29					19:00~(40) ワークアウト YOGA 阿部 5,29					19:00~(40) シンプル エアロ 尾崎(美) 5,29				
21:00	20:20~(40) フリーストレッチ& コンディショニング					20:20~(30) フィンズイミ ング 佐藤(徹) 5,29					20:20~(40) 10月:背泳ぎ 11月:クロール 12月:平泳ぎ					20:05~(40) ZUMBA サザ(SACHI) 5,29					20:20~(40) ワークアウト YOGA 阿部 5,29					20:20~(40) シンプル エアロ 尾崎(美) 5,29				
22:00	20:40~(40) シェイブ パンプ 松沼 5,29					20:40~(40) HOT ピラティス Miyabi 5,29					20:40~(30) スキンドイ ビング 田中(慎) 5,29					20:40~(40) ワークアウト YOGA 阿部 5,29					20:40~(40) ワークアウト YOGA 阿部 5,29					20:40~(40) シンプル エアロ 尾崎(美) 5,29				
23:00	22:30 END																													
	23:00 CLOSE																													

■色のレッスンは成人向け有料プログラムです。 ■色のレッスンはお子様向け有料プログラムです。(有料プログラムの詳細は、フロントまで。)

■色のレッスンはHOTプログラムです。 ■色のレッスンはストレッチスペースとしてご利用いただけます。 📄シューズを使わないレッスンです。

📄初心者向けのレッスンです。 📄予約 当日各レッスン開始90分前から1Fフロントにて予約手続きが必要です。 📄定員 定員制のレッスンとなります。

📄予約 当日各ジムモレスソン開始30分前から2Fジムカウンターにて予約手続きが必要です。

※都合により担当インストラクター・時間・内容が変わる場合がございます。 ※スタジオ入場はレッスン開始10分前からとさせていただきます。予約制レッスンは番号順に入場となります。 ※スタジオ入場につきましては、怪我の防止、安全管理の観点から、レッスン開始後の参加をご遠慮させていただきます。 ※スタジオレッスンの効果を感じて頂く為にも、レッスンは最後までご参加ください。 ※プールのコースはダイビング講習・短期教室等により、コース制限することがございます。