

Lesson Schedule

2026 SUMMER
7 July - 9 September

スタジオレッスン定員のお知らせ

TOWER スタジオ
▶定員32名
・シェイブハンブ 25名
・ステップ系 25名

ARCH スタジオ
▶定員16名
・モビリティストレッチ 14名
・ボールdeリラックス 14名

HOT スタジオ
▶定員16名
・ウェーブ
ストレッチ 13名
・ボールde
リラックス 16名

スタジオレッスン予約変更のお知らせ



スタジオレッスンの予約は
オンライン予約になりました。
詳しくは当クラブHPをご覧ください。



	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		
9:00	6:30 OPEN																															
9:30	ヨガ 植木 5,20	フリーストレッチ& コンディショニング			9:20~(30) 阿部 パーソナル スイムレッスン						9:00~9:35 フリーストレッチ& コンディショニング																					
10:00																																
10:25	シンプル ステップ 箱島 5,20																															
11:20	フィットアタック BEAT 小澤 5,20	シンプルエアロ 関根 5,20																														
12:15	カラダ デトックス 関根 5,20																															
13:10	健康太極拳 岡村 5,20	フリーストレッチ& コンディショニング																														
14:05	グループ ベリダンス エクササイズ																															
15:00	REIKO																															
15:30	キッズダンス スクール																															
16:00																																
17:00																																
18:00																																
19:00																																
20:00	HIPHOP 田中(英) 5,20																															
20:30	シェイブ ハンブ 飯田 5,20	フリーストレッチ& コンディショニング																														
21:00																																
22:00	22:30 END																															
23:00	23:00 CLOSE																															

スイムトレーニングのレベルについて

スイムトレーニングは30分=初級 40分=中級 60分=上級 となります。(あくまでも目安です)

◆初級水泳・中級水泳の種目は交替わりとなります。

初級水泳 / 1週目バタフライ	2週目背泳ぎ	3週目平泳ぎ	4週目クロール	5週目スタート練習
中級水泳 / 1週目クロール	2週目平泳ぎ	3週目背泳ぎ	4週目バタフライ	5週目ターン練習

■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 スタジオレッスンご参加にはWEB予約が必要となります。 📄 定員 定員制のレッスンとなります。

※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。チェックインはレッスン30分前から可能となります。 ※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、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。