

2024年10月 レッスンスケジュール

	月			火			水			金			土			日				
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール		
10:00																				
10:30	10:30(40) 太極拳 水上	10:25(20) メディカルフィットネス REC	10月糖尿病予防・改善 11月高血圧予防・改善 12月肩こり予防・改善	10:30(40) ZUMBA® みき	10:30(40) ボディメイク トレーニング+ 上野		10:30(40) エアロサーキット 阿部	10:30(40) 太極拳 三宅		10:30(40) コンビネーション エアロ 鳥羽	10:30(30) モビリティ &ストレッチ 堀江		8:30~11:30 キッズ体育 【有料】		8:30~11:40 キッズスイミング スクール 【有料】	8:30~10:30 キッズ体育 スクール 【有料】	10:00(30) ラテンファン 小早川	8:30~10:40 キッズスイミング スクール 【有料】 2コース使用		
11:00		11:00(40) ダンスWAVE REC			有料セッション						11:10 やさしい体操	11:00(60) 成人スクール					10:45(40) ZUMBA® 小早川	10:50(40) エアサイクル パワーライド		
11:30		11:30(30) アクアビクス 遠藤			11:30(40) フィール ピラティス					11:35(40) パワーヨガ 宗宮	11:20(15) やさしい体操	11:00(60) クロール・背泳ぎ 【有料】 横田					11:40(40) シンプルエアロ 関口	11:50(30) ビューティープロジェクト SHISEI~骨盤~ REC		
12:00	11:45(30) ファイトアタック BEAT 河野	12:00(30) ビューティープロジェクト SHISEI~骨盤~ REC		11:40(40) シンプルエアロ 野村	11:45(30) アクアウォーク &トレーニング 柴山					12:00(30) アクアビクス 阿部	11:50(30) からだアクティブ 動ける足腰づくり REC		11:45(40) コンビネーション ステップ 岩下	11:35(20) リンパフロー	11:45(30) スキндаイビング 渡邊				11:40(40) シンプルエアロ 関口	
12:30					12:30(20) メディカルフィットネス REC	12:30(30) クロール 横田				12:35(40) コンビネーション エアロ 宗宮	12:40(40) ヨガ 関	12:40(30) 初級水泳 中込		12:30(30) シェイプパンプ 新田	12:25(40) フリースタイルダンス 蔭山	12:45(30) AQUAZUMBA 西村			12:30(45) アクアビクス 関口	
13:00	13:00(40) コンビネーション エアロ 宇田川	12:50(30) モビリティ& ストレッチ 堀江	13:00(60) 成人スクール	13:00(40) 健康体操 唐澤	13:10(30) リズムCAMP 【有料】横田					13:25(40) エアロ 宗宮	13:35(60) 基礎からゆつくり 太極拳24式 三宅 有料セッション	13:25(30) 平泳ぎ 横田		13:00(40) オリジナルエアロ 野村	13:10(30) エアサイクル リズムライド 定員10名 REC	13:15~16:30 キッズ スイミング スクール		12:40(30) シェイプパンプ 河野	12:35(40) 姿勢改善 骨盤調整 関口	
13:30		13:25(20) リンパフロー	13:30 平泳ぎ・バタフライ 【有料】 中込							13:35(40) ホテイアストレッチ 宗宮		13:25(30) 平泳ぎ 横田		13:00(40) オリジナルエアロ 野村	13:10(30) エアサイクル リズムライド 定員10名 REC	13:15~16:30 キッズ スイミング スクール		13:30(40) ファイトアタック BEAT 河野	13:35(40) CSLive パワーヨガ REC	
14:00	14:00(40) シェイプパンプ 河野	14:10(40) コンビネーション ステップ 宇田川	14:15(30) アクアウォーク &トレーニング 新田											14:05(40) エアロサーキット 関口	13:55(30) X-CORE RIDING 定員10名 REC	13:15~14:30 1コース使用 14:30~15:30 2コース使用 15:30~16:30 1コース使用		14:30(40) ヨガ 福田	14:30(20) メディカルフィットネス 骨盤矯正 REC	
14:30				15:00(40) ヨガ 松山															14:25(30) 奇数月:初級背泳ぎ 偶数月:初級クロール 中込	
15:00																			15:05(30) 奇数月:中級バタフライ 偶数月:中級平泳ぎ 中込	
15:30	15:15~18:30 キッズ体育 スクール 【有料】		15:15~18:30 キッズスイミング スクール 【有料】																15:35(40) シンプルステップ 福田	15:10(30) スタジオ開放 整理券 定員10名
16:00																				15:45(60) マスターズ 練習会 河野
16:30		16:30~18:30 キッズダンス スクール 【有料】	15:15~16:30 1コース使用 16:30~18:30 3コース使用	16:30~18:30 キッズ チアダンス スクール 【有料】																
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30	18:30(30) キッズ体育個人塾 【有料】八木	18:45(30) X-CORE DANCING REC	18:30(30) パーソナルスイムレッスン 【有料】中込																	
19:00																				
19:30	19:30(40) ダンスWAVE 時田	19:30(40) ピラティス REC	19:30(30) 奇数月:クロール 偶数月:平泳ぎ 中込	19:15(40) ファイトアタック BEAT 河原	19:10(40) LatiLati LIVE	19:30(30) スキндаイビング 佐藤み														
20:00																				
20:30	20:30(30) X-CORE TRAINING 新田	20:25(40) パワーヨガ REC	20:10(30) バタフライ 中込	20:15(40) シェイプパンプ 河原	20:05(40) ヨガ REC	20:10(30) 奇数月:背泳ぎ 偶数月:クロール 佐藤														
21:00																				
21:30																				

レッスン参加上のご注意点

<スタジオレッスン参加について>

- ・スタジオレッスン参加希望の方はオンラインスタジオ予約システムにてご予約が必要です。初めての方は、初回登録をお願いいたします。
- ・※詳細は館内掲示ポスター、配布チラシにてご確認ください。
- ・ご予約後、レッスン開始30分前からチェックインが可能となります。
- ・スタジオ前・レセプション設置のタブレットにご自身のQRコードをかざしチェックインをしてからレッスンにご参加ください。
- ・スタジオへのご入場はレッスン開始15分前からとなります。
- ・ご予約済みの床番号の場所にてご参加ください。

<プールレッスン使用コースについて>

- ・プール水中エクササイズレッスンは16名以上で2コース、33名以上で3コース、泳法レッスンは12名以上で2コース、中級トレーニング・マスターズ練習会・フィンを使うレッスンは、参加者の状況に応じ 1~2コースを使用いたします。
- ・夜のアクアビクスは13名以上で2コース使用いたします。
- ・レッスン開始後のご参加は、安全面の観点よりご遠慮下さい。
- ・※スタジオ開放の詳細は別途お知らせをご確認ください。

【定員上限:スタジオ1:60名、スタジオ2:24名】 ・ステップレッスン/スタジオ1:32名 ・シェイプパンプ/スタジオ1:25名、スタジオ2:12名 ・バイクレッスン/スタジオ2:10名 ・CSLiveレッスン:19名(シェイプパンプ・バイクレッスンを除く)
 ※プールレッスン:水曜日13:30初級水泳実施種目: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 総復習 を実施いたします。