

# 2024年7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	7月メタボ予防・改善 8月骨盤バランス改善 尿もれ予防 9月足底バランス改善	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) 動きタイム 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 LIVE			11:30(40) 有料セッション CSLive			11:20(15) やさしい体操			11:10 やさしい体操	11:00(60) 成人スクール クロール・背泳ぎ 【有料】 横田				8:30~9:35 3コース使用 9:35~11:40 2コース使用	10:45(40) ZUMBA® 小早川	10:50(40) エアサイクル パワーライド 千葉					
11:30			11:30(30) アクアビクス 近藤		11:30(40) フィール ピラティス REC	11:45(30) アクアウォーク & トレーニング 7月河野		11:35(40) パワーヨガ 宗宮	11:50(30) からだアクティブ 動ける足腰づくり REC	12:00(30) アクアビクス 阿部								11:40(40) シンプルエアロ 関口	11:50(30) SHISEI~猫背~ REC				
12:00	11:45(30) ファイトアタック BEAT 千葉	12:00(30) ビューティープロジェクト SHISEI~猫背~ REC			12:30(20) メディカルフィットネス 改善 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									11:45(30) シンプルエアロ 関口	11:45(30) スクンダイビング 渡邊 レンタル予約5名			
12:30					13:10(30) リズムCAMP 【有料】横田 REC	13:10(30) パーソナルスイムレッスン 【有料】横田														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) 動きタイム 堀江	13:00(60) 成人スクール 平泳ぎ・バタフライ 【有料】 河野																	12:40(30) シェイプパンプ 千葉 定員25名	12:35(40) 姿勢改善 骨盤調整 関口 有料セッション		
13:30		13:25(20) リンパフロー						13:35(40) ホテイケアストレッチ 宗宮													13:30(40) ファイトアタック BEAT 河野	13:35(40) CSLive パワーヨガ 近藤	
14:00	14:00(40) シェイプパンプ 河原 定員25名	14:10(40) コンビネーション ステップ 宇田川	14:15(30) アクアダンス 千葉																		13:40(30) アクアサーキット 近藤		
14:30																						14:30(40) ヨガ 稲田	14:30(20) メディカルフィットネス 糖尿病予防 改善 REC
15:00																						14:25(30) 奇数月:初級背泳ぎ 偶数月:初級クロール 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】					15:00(40) ヨガ 松山														15:05(30) 奇数月:中級バタフライ 偶数月:中級平泳ぎ 中込	
16:00																						15:35(40) シンプルステップ 稲田 定員32名	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																				
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】津山																				
19:00								18:45(40) パワーヨガ 松山	18:25(20) メディカルフィットネス 骨盤バランス改善 REC	18:30(30) パーソナルスイムレッスン 【有料】中込													
19:30	19:30(40) ダンスWAVE 時田	19:30(40) ピラティス LIVE	19:30(30) 奇数月:クロール 偶数月:平泳ぎ 河野		19:10(40) LatiLati REC	19:30(30) スクンダイビング 佐藤み レンタル予約5名																	
20:00								19:45(40) コンビネーション エアロ 韓	19:00(40) シェイプパンプ 定員12名 REC														
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 河野		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。