

2024年10月~12月 レッスンスケジュール

初めての方でも参加しやすいレッスンです

時間	月 10:00~22:00			火 10:00~22:00			木 10:00~22:00			金 10:00~22:00			土 9:00~19:00			日 9:00~18:00		
	スタジオ	プール	スカッシュ	スタジオ	プール	スカッシュ	スタジオ	プール	スカッシュ	スタジオ	プール	スカッシュ	スタジオ	プール	スカッシュ	スタジオ	プール	スカッシュ
10:00				Feel Yoga		10:00~11:30												
10:15	10:15~10:45 フィールピラティス 三宅	10:15~10:45 アクアウォーク 齊藤(隆)		10:15~10:45 フィールヨガ 芦野(め)	10:15~11:00 アクアピクス 成田	フィンフリーコース ※道具の貸し出しは ございません。(プール)	10:15~10:45 SISEI-骨盤- CS Rec	10:15~11:00 アクアピクス 成田	フィンフリーコース ※道具の貸し出しは ございません。(プール)	10:15~10:45 ファントレ 安孫子	10:15~10:45 アクア サーキット 三宅		10:00~11:00 キッズ体育 スクール 【有料スクール】	10:00~11:00 スイミング スクール ※3コース利用可 【有料スクール】	9:00~10:00 ジュニア スカッシュ 【有料スクール】	10:15~10:45 フィールヨガ 成田	10:00~11:00 スイミング スクール ※2コース利用可 【有料スクール】	
11:00	11:00~11:40 ダンス WAVE CS Live	10:55~11:25 クロール 齊藤(隆)		11:00~11:30 SHAP PUMP スタイリッシュ パンプ 芦野(め)	11:10~11:40 アクアヨガHOT 成田	11:00~11:45 <プール> バビースイム 【有料】	11:00~11:40 ピラティス CS Live	11:10~11:40 初・中級水泳3 阿部	10:55~11:35 コンビ ネーション エアロ 安孫子	10:55~11:25 水泳入門 阿部			11:00~12:00 スイミング スクール ※3コース利用可 【有料スクール】		11:05~11:45 オリジナル エアロ 成田	11:00~12:00 スイミング スクール ※3コース利用可 【有料スクール】		
11:30	11:50~12:30 ファイトアタック BEAT 愛田	11:35~12:05 初・中級水泳1 齊藤(隆)		11:40~12:20 Lati Lati CS Rec NEW	12:00~12:30 初・中級水泳2 三宅		11:50~12:20 ダンス WAVE 柴田	11:50~12:20 スイム トレーニング 阿部	11:45~12:25 スムーズ& ヒーリング CS Rec	11:35~12:05 クロール 阿部		11:20~11:50 エアロ サーキット 庄司			11:20~11:50 大人のためのスクール ボールで ピラティス 成田【有料】	12:00~12:30 ボールで ピラティス 成田【有料】		
12:00	12:40~13:10 リズムライド CS Rec NEW	12:30~13:00 スイム トレーニング 阿部		12:30~12:50 停組しよう症予防 CS Rec	12:40~13:10 スイム アラカルト 阿部	12:20~13:00 ポッチャ 外塚	12:30~13:00 リズムライド 愛田	12:30~13:00 フィンスイム 三宅	12:30~13:00 スムーズ ヒーリング CS Rec	12:15~12:55 フィンスイム トレーニング 三宅		12:05~12:45 ZUMBA 庄司	12:20~12:50 アクアウォーク 愛田		12:30~13:00 クロール 齋藤			
13:00														13:00~13:40 フィンスイム トレーニング 武田				
13:30	13:30~14:30 市役所主催 運動教室 【有料プログラム】	13:30~14:30 市役所主催 運動教室 【有料プログラム】					13:30~14:10 ヨガ CS Live	14:20~14:50 上級水泳 武田	13:30~14:10 ファイター アタック BEAT CS Live	14:00~15:00 スイミング スクール ※3コース利用可 【有料スクール】					14:10~14:50 シェイプ パンプ CS Rec	14:00~16:00 ハッピー ファミリー アワー ※最大2コース使用	13:00~14:00 運動能力開発 スクール 【有料スクール】	
14:00																		
15:00	15:20~16:20 キッズダンス(幼児)	15:20~16:20 スイミング スクール ※3コース利用可 【有料スクール】		15:20~16:20 キッズ体育(幼児)	15:20~16:20 スイミング スクール ※3コース利用可 【有料スクール】		15:20~16:20 キッズダンス(幼児)	15:20~16:20 スイミング スクール ※3コース利用可 【有料スクール】	15:20~16:20 キッズダンス(幼児)	15:20~16:20 スイミング スクール ※3コース利用可 【有料スクール】	16:20~17:20 ジュニア スカッシュ 【有料スクール】	16:40~17:20 ファイター アタック BEAT CS Rec NEW	16:20~17:20 キッズ体育(幼児)	16:20~17:20 スイミング スクール ※全コースコース 【有料スクール】	16:30~18:30 選手コース ※16:30~18:30 1コース利用可			
16:00	16:20~17:20 キッズダンス(児童)	16:20~17:20 スイミング スクール ※全コースコース 【有料スクール】		16:20~17:20 キッズ体育(児童)	16:20~17:20 スイミング スクール ※全コースコース 【有料スクール】		16:20~17:20 キッズダンス(児童)	16:20~17:20 スイミング スクール ※全コースコース 【有料スクール】	16:20~17:20 キッズダンス(児童)	16:20~17:20 スイミング スクール ※全コースコース 【有料スクール】			17:20~18:20 キッズ体育(児童)	17:20~18:20 スイミング スクール ※全コースコース 【有料スクール】				
17:00	17:30~18:30 ジュニアダンス (カルチャースクール) 【有料スクール】	17:20~18:20 スイミング スクール ※全コースコース 【有料スクール】		17:20~18:20 キッズ体育(児童)	17:20~18:20 スイミング スクール ※全コースコース 【有料スクール】		17:30~18:30 ジュニアダンス (カルチャースクール) 【有料スクール】	17:30~18:30 ジュニアダンス (カルチャースクール) 【有料スクール】	17:30~18:30 ジュニアダンス (カルチャースクール) 【有料スクール】	17:30~18:30 ジュニアダンス (カルチャースクール) 【有料スクール】			17:30~18:00 X-CORE RIDING CS Rec					
18:00		18:20~20:30			18:20~20:30			18:20~20:30										
19:00	19:00~19:40 HIPHOP 電馬	選手・育成 コース 18:20~18:50 全コース利用不可 ※18:50~20:30 1コース利用可		19:00~19:40 ZUMBA 山科	選手・育成 コース 18:20~18:50 全コース利用不可 ※18:50~20:30 1コース利用可		19:00~19:40 ファイター アタック BEAT 愛田	選手・育成 コース 18:20~18:50 全コース利用不可 ※18:50~20:30 1コース利用可	19:50~20:30 エアロ サーキット 柴田	19:50~20:30 シェイプ パンプ 愛田	選手・育成 コース 18:20~18:50 全コース利用不可 ※18:50~20:30 1コース利用可							
19:30																		
20:00	20:00~20:40 シェイプ パンプ CS Live	【有料スクール】		19:55~20:25 リズムライド 愛田	【有料スクール】		19:50~20:30 エアロ サーキット 柴田	【有料スクール】	20:45~21:15 リズムライド CS Rec NEW	20:40~21:10 アクアダンス 柴田	20:40~21:10 アクア jam 愛田							
20:30		20:30~21:00 スカッシュ初級 佐藤		20:40~21:20 スムーズ& ヒーリング CS Rec	20:40~21:10 スイム トレーニング 糸賀	20:30~21:20 フィン フリーコース ※道具の貸し出しは ございません。(プール)	20:30~21:00 SISEI-骨盤- CS Rec NEW	20:40~21:10 アクアダンス 柴田	20:40~21:10 アクア jam 愛田	20:40~21:10 アクア jam 愛田								
21:00	20:50~21:20 X-CORE DANCING CS Rec	20:40~21:10 アクア ウォーク 高橋	21:00~21:30 スカッシュ ゲーム 佐藤															
21:30																		

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
※25m以上泳げる
方が対象です

スカッシュ初級・
ゲームのレッスン実
施日は、月初にス
カッシュコートに掲
示致します。
そちらをご確認ください。

【初級・中級水泳】

	10月	11月	12月
初級・中級 1	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ
初級・中級 2	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ
初級・中級 3	平泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ

【休館日】・毎週水曜日

【祝日営業に関して】
・10/14(月)・11/3(日)
・11/4(月)・11/23(土)

営業時間9:00~18:00
※特別レッスンスケジュールとなります。

【年末年始休業期間】
12月31日(火)~1月3日(金)

**※土日・祝日は、9:00営業開始ですが
プールのご利用は10:00から開始です**

【営業時間】 《平日》 10:00~22:00 《土》 9:00~19:00 《日・祝》 9:00~18:00 ※トレーニングエリアのご利用は、閉館15分前までとなります。