

# レッスンプログラム 2025年【1月4日(土)~】

時間	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日					
	スタジオ	プール	ジムスモ マンスリー実施予定	スタジオ	プール	ジムスモ マンスリー実施予定	スタジオ	プール	ジムスモ マンスリー実施予定	スタジオ	プール	ジムスモ マンスリー実施予定	スタジオ	プール	ジムスモ マンスリー実施予定	スタジオ	プール	ジムスモ マンスリー実施予定			
	<b>9:00 開館</b>																				
9:00			ジムエリア 9:15~9:25 かんたん体操			ジムエリア 9:15~9:25 かんたん体操			ジムエリア 9:15~9:25 かんたん体操			ジムエリア 9:15~9:25 かんたん体操						8:45~9:45 マスターズ 練習会 前田 <有料>			
9:30	9:20~10:00 ヨガ 瀬戸			9:20~9:50 スム&ヒーリング 吉田			9:30~10:00 パーソナルスイムレッスン 力武<有料>			9:20~10:00 健康体操 高橋			9:20~10:00 ヨガ 田中								
10:00				10:15~10:55 健美操 藤城			※定員20名			10:15~10:25 みんなで筋トレ 柳			10:00~10:30 パーソナルスイムレッスン 柳<有料>	<b>10:00 開館</b>							
10:30	10:10~11:16 成人ダンス セッション 【ベーシック】 鶴岡 <有料>	10:20~10:50 アクアウォーク 久保田		11:10~11:15 かんたん体操 前田			ジムエリア 10:30~10:40 みんなで筋トレ 久保田			10:20~11:00 シンプルエアロ 中村			10:30~11:00 ダンス入門 鶴岡	10:30~11:10 ピラティス 寺門			10:15~10:25 かんたん体操 前田	10:05~11:10 PTCスイム コンディショニング 高橋 <有料>	10:15~10:25 かんたん体操 前田		
11:00		11:00~12:00 スイムスクール 「入門」 柳 <有料>					11:10~11:40 スタリッシュパンプ(1.3.5週) バランスボール(2.4週) 前田			11:10~11:40 FIT jam 鶴岡			11:10~12:10 スイムスクール 「入門」 柳 <有料>				※定員16名	11:15~11:45 ボディメイクトレーニング 福田	11:20~11:50 初級マンスリー 高橋	1月平泳ぎ 2月クロール 3月バタフライ	
11:30	11:20~12:00 シンプルエアロ 中村			11:50~12:05 アクアウォーク 力武			※定員16名			11:50~12:20 初級マンスリー 柳			11:50~12:20 フィットネス 鶴岡								
12:00		12:05~13:05 スイムスクール 「初級」 柳 <有料>		12:05~12:25 メディカルフィットネス CS-LIVE			※定員16名			12:00~12:40 ダンスファン ピクトリア			12:30~13:15 アクアピクス 青山								
12:30	12:15~12:55 シンプルステップ 高橋			12:40~13:20 ヨガ 石上			12:30~12:40 かんたん体操 前田			12:30~13:30 スイムスクール 「中級」 高橋 <有料>			12:40~13:20 ボディケアストレッチ 吉田								
13:00		13:10~14:10 スイムスクール 「中級」 前田 <有料>		13:35~14:15 ベリーダンス 石上			12:50~13:20 初級マンスリー 力武			12:55~13:35 ラテンファン ピクトリア			13:30~14:10 ヒップホップ 海東								
13:30	13:15~13:55 健康体操 高橋			13:40~14:40 スイムスクール 「中級」 青山 <有料>			14:30~15:10 フィットネス 青山			13:40~14:10 アクアダンス 鶴岡			13:30~14:30 スイムスクール 「中級」 青山 <有料>								
14:00		14:20~14:50 中級マンスリー 前田		14:30~15:10 フィットネス 青山			14:45~15:25 カラダデトックス 小松田			14:20~14:50 中級マンスリー 前田			14:30~15:10 ボディコアダンス 吉田								
14:30	14:10~14:50 ボディメイクトレーニング 五十嵐			15:30~16:00 ボディメイクトレーニング (1.3.5週) スタリッシュパンプ (2.4週)前田			※定員20名			14:45~15:25 カラダデトックス 小松田			14:45~15:30 スイム トレーニング 青山								
15:00		15:05~15:35 X-FIT AQUA 柳		15:30~16:00 ボディメイクトレーニング (1.3.5週) スタリッシュパンプ (2.4週)前田			15:00~15:30 フィニッシュ 柳			15:00~15:30 フィニッシュ 柳			15:20~16:20 ジュニアダンススクール 【初級】 3~6歳 櫻井 <有料>								
15:30	15:10~16:10 社交ダンス スクール 寺門 <有料>			15:40~16:40 スイムスクール 「上級」 青山 <有料>			16:00~17:00 スイムスクール 「トレーニング」 高橋 <有料>			15:30~16:00 フィニッシュ 柳			16:30~17:30 キッズ(幼児) ダンススクール 高屋 <有料>								
16:00		15:45~16:45 スイムスクール 「初級」 高井 <有料>		16:50~17:20 パーソナルスイムレッスン 青山<有料>						16:00~17:00 スイムスクール 「トレーニング」 高橋 <有料>			16:30~17:30 キッズ(児童) ダンススクール MIHO <有料>								
16:30		16:30~17:30 ジュニアダンススクール 【初級】 3歳から小学生 小野 <有料>								16:30~17:30 ジュニアダンススクール 【初級】 小学生 櫻井 <有料>			16:30~17:30 ジュニアダンススクール 【初級】 小学生 櫻井 <有料>								
17:00		17:30~18:30 ジュニアダンススクール 【中級】 小学生 小野 <有料>								17:30~18:30 ジュニアダンススクール 【中級】 小学生 櫻井 <有料>			17:30~18:30 ジュニアダンススクール 【中級】 小学生 櫻井 <有料>								
17:30		18:00~19:00 ジュニアダンススクール 【中級】 小学生 小野 <有料>								18:00~18:30 パーソナルスイムレッスン 前田<有料>			18:30~19:30 ジュニアダンススクール 【中高生】 中・高校生 櫻井 <有料>								
18:00		18:45~19:00 みんなで筋トレ 高屋								18:45~19:00 姿勢改善 前田			18:45~19:00 みんなで筋トレ 高井								
18:30		19:20~20:00 ピラティス 矢野								19:20~20:00 ヨガ MIHO			19:20~19:50 初級マンスリー 前田								
19:00		19:20~20:00 ピラティス 矢野								19:20~20:00 ヨガ MIHO			19:20~19:50 初級マンスリー 前田								
19:30		20:05~20:10 お腹シェイプ 福田								20:05~20:10 お腹シェイプ 福田			20:05~20:10 お腹シェイプ 福田								
20:00		20:15~20:55 ステップサーキット 大貫								20:15~20:55 ヒップホップ 松本			20:10~20:55 スイム トレーニング 此見								
20:30		20:15~20:45 1.3週 アクアダンス 松本								20:30~21:15 フィニッシュ 力武			20:10~20:55 スイム トレーニング 此見								
21:00		2.4週 アクアピクス 力武																			
21:30																					

**施設利用終了…17:45  
閉館…18:00**

レッスン種類	1コース使用	2コース使用	3コース使用
スイムレッスン	1~15名	16~34名	35名以上
アクアダンス/アクアピクス系	1~10名	11~34名	35名以上
初/中級マンスリー	1~12名	13~24名	25名以上
フィニッシュ	1~12名	13~24名	25名以上

※レッスン開始後のご参加は事故防止の為ご遠慮ください。  
※レッスンプログラム記載以外でイベント・レッスン実施で遊泳コースの一部を使用する場合がございます。予めご了承ください。

**赤字表記 …変更箇所**

**…有料レッスン**

**施設利用終了…21:45 / 閉館…22:00**

閉館間際のロッカー、スパエリアは「混雑緩和」の為、分散チェックアウトにご協力をお願い申し上げます。定員があるレッスンについてはレセプションにて記名予約をお願いします。※電話予約不可、先着順となります。  
右記の時間帯を除き、レッスン開始30分前のご予約開始となります。レッスン開始が9:00~9:30のレッスン【9:00予約開始】レッスン開始が10:00~10:30のレッスン【10:00予約開始】※スイムスクール休講時にイベント等でコースを使用する場合がございます。ご了承ください。  
オリジナル書式105-2(2016年5月1日版) 保管期間1年