

2025年4月～6月レッスンスケジュール

2025年4月～6月レッスンスケジュール

TIME	Mon.			Tue.			Wed.			TIME	Fri.			Sat.			Sun.			TIME	
	STUDIO A	STUDIO B	POOL	STUDIO A	STUDIO B	POOL	STUDIO A	STUDIO B	POOL		STUDIO A	STUDIO B	POOL	STUDIO A	STUDIO B	POOL	STUDIO A	STUDIO B	POOL		
9:00										9:00										9:00	
9:30										9:30				9:00~10:00 キッズ体育 幼児		9:00~10:00 キッズスイミング 児童				9:30	
10:00										10:00										10:00	
10:30	予約 10:30~11:10 コンビネーション エアロLow 柴田			予約 10:30~11:10 ピラティス 篠崎						10:30	10:30~11:00 ZUMBA ソフィ			10:00~11:00 キッズ体育 児童		10:00~11:00 キッズスイミング 児童		10:30~11:10 ZUMBA 小網		10:30	
11:00										11:00					10:45~11:25 シンプルエアロ 後藤					11:00	
11:30	予約 11:25~12:05 フィールヨガ アサエ				11:30~12:15 JSAボール 有料レッスン 高橋	11:30~12:15 アクアピクス 篠崎				11:30	11:20~12:00 パワーヨガ RIKA					11:00~12:00 キッズスイミング 幼児		11:30~12:10 ヨガ 園田		11:30	
12:00										12:00											12:00
12:30	12:20~13:00 ファイトアタック BEAT 後藤			予約 12:30~13:10 ヨガ 中森						12:30	予約 12:20~13:00 コンビネーション エアロLow 佐藤 真由美		12:00~12:30 AQUA ZUMBA ソフィ			12:00~13:00 キッズスイミング 児童			12:30~13:10 シェイプパンP CS Live		12:30
13:00										13:00											13:00
13:30	13:10~13:40 X-CORE DANCING CS Live									13:30											13:30
14:00	13:50~14:30 ボディケアストレッチ 佐藤 真由美	予約 リズムライド 13:50~14:20 小幡	14:00~14:30 中級水泳 栗山		13:30~14:10 スムーズ&ヒーリング CS Live					14:00	13:20~14:00 フィールピラティス 佐藤 真由美		13:30~14:00 中級水泳 伊藤		予約 13:45~14:25 ZUMBA 中島			13:10~13:40 初級クロール 高橋	13:30~14:10 ピラティス CS Live	予約 13:40~14:10 リズムライド 横田	14:00
14:30										14:30											14:30
15:00	14:45~15:25 コンビネーション エアロLow 三重野									15:00											15:00
15:30										15:30											15:30
16:00			15:30~16:30 キッズスイミング 幼児			15:30~16:30 キッズスイミング 幼児		15:30~16:30 キッズ体育 幼児		16:00	15:30~16:30 キッズ体育 幼児		15:30~16:30 キッズスイミング 幼児	15:45~16:25 パワーヨガ yangyang		15:30~16:30 ジャズダンス 有料レッスン 小網					16:00
16:30										16:30											16:30
17:00			16:30~17:30 キッズスイミング 児童			16:30~17:30 キッズスイミング 児童		16:30~17:30 キッズ体育 児童		17:00	16:30~17:30 キッズ体育 児童		16:30~17:30 キッズスイミング 児童		16:40~17:20 シェイプパンP 横田						17:00
17:30										17:30											17:30
18:00			17:30~18:30 キッズスイミング 児童			17:30~18:30 キッズスイミング 児童		17:30~18:30 キッズスイミング 児童		18:00				17:30~18:30 キッズスイミング 児童		17:35~18:15 ファイトアタック BEAT CS Live					18:00
18:30	18:00~19:00 J☆DANCE キッズスクール									18:30											18:30
19:00										19:00	18:50~19:30 フィールヨガ CS Live										19:00
19:30	19:30~20:10 コンビネーション ステップ 篠崎			19:30~20:10 ピラティス 篠崎						19:30											19:30
20:00										20:00											20:00
20:30			20:15~20:45 中級水泳 佐藤							20:30											20:30
21:00	20:25~21:05 オリジナルエアロ 篠崎			20:25~21:05 シェイプパンP 横田						21:00	20:35~21:15 ファイトアタックPRO 横田		20:30~21:00 アクアピクス 渡辺								21:00
21:30					予約					21:30											21:30
22:00	シェイプパンP 21:20~22:00 小幡			21:20~22:00 スムーズ&ヒーリング CS Live	21:20~22:00 リズムライド 横田					22:00	21:25~22:05 スムーズ&ヒーリング CS Live										22:00
22:30										22:30											22:30

休館日

【レッスンプログラムの参加について】
 ●各エリアのプログラム定員は以下の通りです。
 STUDIO A ... 45名 / STUDIO B ... 20名 ※リズムライドは 10名
 POOL (アクアプログラム) ... 30名 / POOL(泳法) ... 15名
 ●各プログラム開始 5分 を過ぎますと、途中入場・退場ができません。
 ●アクアプログラムはお化粧・整髪剤を落とし、スイムキャップを着用の上、ご参加ください。
 ●予約 マークのあるクラスはレッスン予約が必要です。
 前日までにWEBでのご予約をお願いいたします。当日参加については、レッスン開始30分前に受付ボードを準備いたします。