

Lesson Schedule / 2025年5月

※4/21(月) 改定 水曜日 プールのレッスン内容を変更しました。
9:30~10:30 腰痛改善スクール→閉講 10:45~11:30 アクアピクス→9:30~10:15 へ変更となります。

	月曜日				火	水曜日				木曜日	金曜日				土曜日	日曜日																	
	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール		スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール		スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール		スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール										
9:00	9:00 OPEN					9:00 OPEN					9:00 OPEN					9:00 OPEN																	
9:30	バレットン 武石【定員:55名】	9:30~10:00 シンプルエアロ 五東【定員:27名】		9:30~10:00 深尾		ヨガ 仙北【定員:45名】	9:30~10:00 Fit Fun 大井【定員:27名】		9:30~10:15 アクアピクス		HOTヨガ 石川【定員:45名】	9:30~10:10 フィットアタック PRO REC【定員:27名】		9:40~10:10 初級水泳 重政		シェイパンプ 大池【定員:35名】	9:30~10:10 スムース&ヒールリング 石川【定員:18名】		9:20~9:50 初級クロール 重政		HOTヨガ 武石【定員:45名】	9:00~10:00 キッズダンス スクール 有料	9:30~9:40 かんたん姿勢改善	9:00~10:00 キッズスイミング スクール ※最大4コース利用 有料	9:30~10:10		9:30~10:30						
10:00		10:15~10:45 かんたんストレッチ						10:10~10:20 肩こり予防・改善						10:10~10:20 腰痛予防・改善				10:00~10:40 ベビースイミング スクール 有料		10:00~11:00 親子・親子 キッズスイミング スクール ※最大2コース利用 有料						10:00~10:10 かんたんストレッチ		ダイビング器材 優先コース					
10:30	10:25~11:05 コンピネーション エアロ 石澤【定員:55名】	10:15~10:45 かんたんストレッチ		10:30~11:30 女性成人水泳 スクール ※最大3コース利用		10:30~11:10 ZUMBA® GOLD カラダアクティブ 仙北【定員:55名】	10:40~11:10 カラダアクティブ REC【定員:27名】				10:30~11:10 コンピネーション エアロ 吉谷【定員:55名】	10:40~11:10 プチバレエ 橋本【有料】		10:30~11:30 女性成人水泳 スクール ※最大3コース利用				10:40~11:00 心臓アタッチメント REC【定員:27名】		10:30~11:00 Fit Fun 小島【定員:27名】	10:30~10:40 脚とお尻引き締め						10:25~11:05 シンプルエアロ 田口【定員:55名】		10:30~11:30 スイム器具 優先コース				
11:00		11:10~11:40 からだ元気 工藤【定員:27名】		11:10~11:20 かんたん筋トレ				11:10~11:20 お尻引き締め						11:10~11:20 背中引き締め																11:00~11:10 お腹引き締め	フリーコース		
11:30	ZUMBA® 五東【定員:55名】			11:50~12:40 スイム トレーニング 工藤		11:30~12:10 シェイパンプ 峯田【定員:35名】	11:25~12:40 成人バレエ スクール		11:45~12:15 中級クロール 田中		11:40~12:20 スムース&ヒールリング 中里【定員:40名】	11:40~12:20 AIR CYCLE Fitness ～リズムライド～ 大池【定員:15名】		11:45~12:25 スイム トレーニング 阿部							11:30~12:10 フィットアタック BEAT REC【定員:27名】	11:30~11:40 二の腕&胸引き締め					11:20~12:00 ZUMBA® 酒替わり【定員:55名】	5/11 石澤 5/18 西野 5/25 石澤		11:30			
12:00		12:15~12:45 林輪コンディショニング 三上【有料】																															
12:30	カラダデトックス 中里【定員:50名】					12:30~13:00 フィットアタックPRO 近藤【定員:55名】			12:30~13:30 女性成人水泳 スクール ※最大3コース利用		12:30~13:10 ZUMBA® 相川【定員:55名】	12:40~13:10 カラダコンディショニング 姓名【定員:27名】		13:00~13:10 かんたん姿勢改善																		12:10~12:40 初級クロール 小林	
13:00				13:00~13:45 水中健美操 木村				13:10~13:40 セルフケア 橋本【有料】																									
13:30	13:30~14:10 フィールピラティス 武田【定員:50名】																																
14:00																																	
14:30				14:10~15:00 ダイビング器材 優先コース フリーコース																													
15:00																																	
15:30																																	
16:00																																	
16:30																																	
17:00																																	
17:30																																	
18:00																																	
18:30																																	
19:00																																	
19:30																																	
20:00																																	
20:30																																	
21:00																																	
21:30																																	
22:00	22:30 CLOSE					22:30 CLOSE					22:30 CLOSE					22:30 CLOSE					22:30 CLOSE												

営業時間について

平日 9:00 ~ 22:30
土曜 9:00 ~ 20:30
日祝 9:00 ~ 19:00

※ロッカーエリア以外のスポーツ施設のご利用時間は閉館時間の15分前までとさせていただきます。

【水泳カリキュラム】

	4月	5月	6月
初級水泳	平泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ
中級水泳			

