

# Lesson Schedule / 2025年4月～6月

	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																																			
9:30	9:30～10:10 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 アグアウォーク&トレーニング		9:30～10:10 ヨガ 仙北【定員:45名】	9:30～10:00 Fit Fun 大井【定員:27名】		9:30～10:30 腰痛改善 スクール ※最大1コース利用		9:30～10:10 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		9:30～10:10 シェイパンプ 大池【定員:35名】	9:30～10:10 スムース&ヒール 石川【定員:18名】		9:20～9:50 初級クロール 重政		9:30～10:10 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		9:30～10:10 HOTヨガ 本木【定員:45名】			9:30～10:30 ダイビング器材 優先コース							
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 有料					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 ベビー・親子 キッズスイミング スクール ※最大2コース利用			10:00～10:10 かんたんストレッチ										
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 X-CORE FIGHTING REC【定員:27名】		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 仙北【定員:55名】	10:40～11:10 カラダアクティブ REC【定員:27名】		10:45～11:30 アクアビクス 田中		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		10:40～11:20 心臓アンプエイジング REC【定員:27名】					10:20～11:00 フリースタイル ダンス 五東【定員:55名】	10:30～11:00 Fit Fun 小島【定員:27名】	10:30～10:40 脚&尻 引き締め					10:30～11:10 フィットアタック PRO 田口【定員:55名】			11:00～11:30 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 お腹 引き締め 有料													11:00～11:10 お腹 引き締め									
11:30	11:20～12:00 ZUMBA® 五東【定員:55名】					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 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		11:40～12:20 コンピネーション エアロ 山本【定員:55名】	11:40～12:20 フィットアタック BEAT 大池【定員:27名】							11:30～11:40 二の腕&胸 引き締め					11:30～12:10 シェイパンプ 田口【定員:35名】							
12:00		12:15～12:45 背中 引き締め																																		
12:30	12:20～13:00 カラダデトックス 中里【定員:50名】	12:15～12:45 体軸コンディショニング 三上【有料】									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 純名【定員:27名】					12:30～13:10 ファンクショナル トレーニング 笠原【定員:50名】	12:40～13:20 フリースタイル ダンス 五東【定員:27名】																		
13:00								13:10～13:20 二の腕&胸 引き締め																												
13:30	13:30～14:10 フィールピラティス 武田【定員:50名】										13:30～14:10 シェイパンプ 田口【定員:35名】	13:30～14:10 ピラティス 熊谷【定員:27名】																								
14:00																																				
14:30	14:30～15:10 健美操 土門【定員:50名】																																			
15:00																																				
15:30	15:30～16:00 姿勢コンディショニング 峯田【有料】	15:20～16:20 キッズダンス スクール 有料																																		
16:00																																				
16:30	16:30～17:30 キッズ空手 スクール 有料	16:30～17:30 キッズダンス スクール 有料																																		
17:00																																				
17:30	17:30～18:30 キッズ空手 スクール 有料																																			
18:00																																				
18:30																																				
19:00	19:00～19:40 シェイパンプ 田口【定員:35名】																																			
19:30																																				
20:00																																				
20:30	20:10～20:50 ヨガ 本木【定員:45名】	20:10～20:50 AIR CYCLE Fitness ～リズムライド～ 大池【定員:15名】																																		
21:00																																				
21:30																																				
22:00	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			

