



レッスンプログラムタイムテーブル

2019年9月2日 (MON) ~

ASKISS 10:30 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 18:30 19:00 20:00 21:00 22:00

月	メインプール	ウォーキング 10:30~11:00 小林・大下	初・上級 11:00~12:00 大下・小林	アクアピクス45 12:05~12:50 高坂	中級 13:00~14:00 服部	初・中・上級 18:30~19:30 新美・西村(敦)	アトヨム・フィット 19:35~20:20 小森		
	ウォーキング プール (サウナ)			アウスグース 12:05~ 小林			アウスグース 19:35~ 新美	アウスグース 20:25~ 小森	
	スタジオ	ズンバ 10:30~ ★ 榎野		ヨガ 11:25~ ★ 根尾	ズンバ 13:00~ ★★ 北村	ヨガ45 14:10~ ★ YOU		エアロ 19:30~ ★★ 大西	ピラティス 20:40~ ★ 廣田
火	メインプール	シェイプウォーク 10:30~11:00 新美	中級 11:00~12:00 新美	上級 12:00~13:00 西村(敦)	初級 13:00~14:00 小栗	フロントヨガ 14:00~14:30 太田(直)	初・中・上級 18:30~19:30 大下・小森	フロントストレッチ 21:15~ 西村(敦)	
	ウォーキング プール (サウナ)			アウスグース 12:05~ 新美	アウスグース 13:05~ 西村(敦)	アウスグース 14:05~ 小栗		アウスグース 19:35~ 小森	
	スタジオ	太極拳 10:30~ ★ 堀部		ズンバ 11:40~ ★★ 中島	JOY BEAT 13:00~ 山田	ストレッチ&軽運動 14:00~ ★ 小森		ヨガ 19:30~ ★ TAE	シェイプアップ45 20:40~ ★★ 押田
水	メインプール	バドビー 10:30~11:00 服部	初級(30) 11:00~ 服部	脚力改善 11:35~ 服部・小林	中級 12:00~13:00 新美		初・中・上級 20:00~21:00 小林・小森		
	ウォーキング プール (サウナ)	上級<<メインプール>> 10:30~11:30 小林		アウスグース 12:05~ 小林	アウスグース 13:05~ 新美		水中ジョギング 19:15~19:45 新美	アウスグース 21:05~ 小森	
	スタジオ	ダイエットステップ45 10:30~ ★ 金村		シェイプアップ45 11:30~ ★★ 後藤	リトモス45 13:00~ ★★ 恩田	ヨガ 14:00~ ★ YOU		JOY BEAT 19:30~ 山田・大下	リトモス 20:40~ ★★ 中島
木	メインプール	ウォーキング&ボール 10:30~11:00 小栗	初・中級 11:00~12:00 小栗・小林	上級 12:00~13:00 新美	アクアピクス45 13:15~14:00 根尾		初・中・上級 18:30~19:30 山田・西村(敦)	スイムトレーニング 21:00~21:45 西村(敦)	
	ウォーキング プール (サウナ)			アウスグース 12:05~ 小栗	アウスグース 13:05~ 新美		アウスグース 19:35~ 山田		
	スタジオ	やさしいエアロ45 10:30~ ★ 伊佐治		パレトン45 11:25~ ★ 早崎	フラダンス 12:50~ ★ 和田	ストレッチ&軽運動45 14:00~ ★ 服部	太極拳 14:50~ ★ 堀部	ズンバ45 19:30~ ★★ 国島	パワーアップ45 20:30~ ★★ 国島
金	メインプール	ゆるーりウォーク 10:30~11:00 太田(直)	アトヨム・フィット 11:00~11:45 太田(直)	ゆっくり水泳 12:00~13:00 小栗			初・中・上級 18:30~19:30 小森・新美	脚力改善 19:45~ 山田・小森	
	ウォーキング プール (サウナ)			アウスグース 13:05~ 小栗	ウォーキング 14:15~14:45 服部	アウスグース 14:50~ 服部		アウスグース 19:35~ 新美	アウスグース 20:20~ 山田
	スタジオ	ストレッチ15 10:30~ ★ 服部	ピラティス 11:00~ ★ 廣田	JOY BEAT 12:15~ 服部	ヨガ 13:00~ ★ 大井	体脂肪燃焼系 14:10~ ★★ 川瀬			ズンバ 20:40~ ★★ 中島
土	メインプール	ウォームアップ 10:30~11:00 山田	楽しく泳ごう 11:00~12:00 山田				中・上級 20:00~21:00 小林		
	ウォーキング プール (サウナ)			アウスグース 12:05~ 山田			アクアピクス45 20:15~21:00 根尾	アウスグース 21:05~ 小林	
	スタジオ	シェイプアップ45 10:30~ ★★ 恩田	ステップ45 11:25~ ★★ 大西		ヨガ 13:00~ ★ 太田		エンジョイエアロ45 19:15~ ★★ 後藤	スタジオプログラムについて 開始10分以降は、 入場できません。	
全施設	日曜日、及び特定日のプールレッスンプログラムはございません。								

※8名限定です。
要予約

※8名限定です。
要予約

※ウォーキング

※メインプール
(6・7コース)
で行います。

※インストラクターの都合により内容変更、もしくは休講する場合がございます。 ※下記の時間は、子供の定期コースで全面使用のため、メインプールは使用できません。 ※赤字は新レッスンや時間変更です。

月~金⇒16:20~18:30 土⇒14:20~18:30