



レッスンプログラムタイムテーブル

2019年4月1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 永井	初・上級 11:00~12:00 辛島・永井	アクアビクス45 12:15~13:00 高坂	中級 13:00~14:00 西村(真)		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~ 永井			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~ ★ 槇野	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	シェイプワーク 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		初・中・上級 18:30~19:30 西村(敦)・小森		
	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	バドミントン 10:30~11:00 服部	初級(30) 11:00~ 服部	脚力改善 11:30~ 服部・辛島	中級 12:00~13:00 新美		初・中・上級 20:00~21:00 小林・西村(真)		
	ウォーキング プール (サウナ)	上級<メインプール> 10:30~11:30 辛島		アウスグース 12:05~ 辛島	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~ 西村(真)	
	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~ 小森	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	アクアビクス45 13:15~14:00 根尾		初・中・上級 18:30~19:30 山田・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		※第2スタジオにて 行います!
	スタジオ	やさしいエアロ45 10:30~ ★ 伊佐治	バレトン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	アトヨム・フィット 11:00~11:45 太田	ゆっくり水泳 12:00~13:00 小栗			初・中・上級 18:30~19:30 西村(真)・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~ 小森	※ウォーキング
	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 11:00~11:30 山田	真泳法 11:30~12:30 西村(真)			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 12:35~ 西村(真)			アクアビクス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。	
日	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。							

※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。

月~金⇒16:20~18:30

土⇒14:20~18:30