



レッスンプログラムタイムテーブル

2021年10月1日(金)～

3密を防ぐ為、レッスンを縮小・削減させていただきます。

	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	初・上級 11:00～12:00 服部・小林	アクアピクス40 12:05～12:45 高坂	中級 13:00～14:00 山田			初・中・上級 18:30～19:30 新美・西村(敦)	アトヨム・フィット40 19:35～20:15 山田		超・初級 21:00～21:45 小森	
	ウォーキング プール (サウナ)	↑※メイン7コースにて										
	スタジオ	ズンバ40 10:30～★ 忍 麻里		ヨガ45 11:25～★ 根尾		ズンバ45 13:00～★★ 北村		ヨガ40 14:10～★ 竹村		エアロ45 19:30～★★ 恒川		ピラティス45 20:40～★ 廣田
火	メインプール	ウォーキング 10:30～11:00 西村(敦)	中級 11:00～12:00 西村(敦)	上級 12:00～13:00 小林	初級 13:00～14:00 小栗	フロートヨガ 14:00～14:30 西村(敦)		初・中・上級 18:30～19:30 別府・永田				
	ウォーキング プール (サウナ)	※8名限定です。 要予約										
	スタジオ	太極拳45 10:30～★ 堀部		ズンバ45 11:40～★★ 中島		健康サポート 13:00～13:40 山田			ヨガ45 19:30～★ TAE		シェイプアップ40 20:40～★★★ 押田	
水	メインプール	パドビー 10:30～11:00 服部	初級・上級 11:00～12:00 服部・西村(敦)	脚力改善 12:05～ 西村(敦)	中級 12:30～13:30 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)							水中ジョギング 19:15～19:45 新美				
	スタジオ	ダイエットステップ40 10:30～★ 金村		シェイプアップ40 11:30～★★ 後藤		リトモス40 13:00～★★ 恩田		ヨガ45 14:00～★ 竹村			リトモス45 20:40～★★ 中島	
木	メインプール	ウォーキング 10:30～11:00 別府	初・中級 11:00～12:00 別府・小林	上級 12:00～13:00 永田/西村(敦)	アクアピクス40 13:15～13:55 根尾			初・中・上級 18:30～19:30 新美・山田				
	ウォーキング プール (サウナ)											
	スタジオ	やさしいエアロ40 10:30～★ 伊佐治		パレトン40 11:25～★ 早崎		フラダンス45 12:50～★ 和田		ストレッチ&軽運動40 14:00～★ 服部		太極拳45 14:50～★ 堀部	ズンバ40 19:30～★★ 国島	パワーアップ40 20:30～★★★ 国島
金	メインプール	トレウォーク 10:30～11:00 西村(敦)	アトヨム・フィット40 11:00～11:40 西村(敦)	歩く&泳ぐ 12:00～13:00 小栗				初・中・上級 18:30～19:30 別府・新美				
	ウォーキング プール (サウナ)					ウォーキング 14:15～14:45 服部			脚力改善 19:45～ 山田			
	スタジオ	ストレッチ15 10:30～★ 服部	ピラティス45 11:00～★ 廣田	JOY BEAT 12:15～ 服部	ヨガ45 13:00～★ 大井		体脂肪燃焼系45 14:10～★★ 川瀬				ズンバ45 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	フロートストレッチ 12:15～ 小森				初・中・上級 18:30～19:30 別府・新美		中・上級 20:00～21:00 西村(敦)		
	ウォーキング プール (サウナ)	※8名限定です。 要予約										
	スタジオ	シェイプアップ40 10:30～★★ 恩田			ヨガ45 13:00～★ 太田				エンジョイエアロ40 19:15～★★ 後藤		水中エクササイズ 20:15～20:55 新美	
日	全施設	日曜日、及び特定日のレッスンプログラムはございません。										

スタジオプログラムについて
人数の制限をさせていただく
場合がございます。

※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。

月～金⇒16:20～18:30

土⇒14:20～18:30

※ 赤字は変更点になります。