



レッスンプログラムタイムテーブル

2021年1月5日(火)~

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 小森		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~ ★ 植野		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 小森	初級 13:00~14:00 小栗	フロートヨガ 14:00~14:30 太田(直)		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		ストレッチ・軽運動40 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	バドミントン 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 小栗	初・中級 11:00~12:00 小栗・小林	上級 12:00~13:00 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		バレトン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	ゆるりウォーク 10:30~11:00 太田(直)	アトヨム・フィット40 11:00~11:40 太田(直)	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						中・上級 20:00~21:00 小林			
	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		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。	
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。											

※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。

※ 赤字は変更点になります。

月~金⇒16:20~18:30

土⇒14:20~18:30