

2024年 9月1日より スタジオ・プールレッスンスケジュール

日曜日			月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日			祝日						
スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB					
10:30 ラテン マスター 1回550円 鈴木11:40			11:00★ ラテンEX コンサルサ® 鈴木 11:45			10:30★ ハワイアン フラ YFSスタッフ 11:15			11:00★ はじめて エアロ 鈴木 11:45			セルフ営業	10:20★ コンディショニング コア 湯本11:05 定員25名					11:00 はじめて エアロ 倉島 11:30							
		14:30~15:30㊟ やさしい メニューマスターズ	12:00 美温活 リンパ ストレッチ® 鈴木 13:00 3ヶ月限定 定員6名		11:00~11:30㊟ 水中運動 三井	11:30★ ZUMBA 名取12:15			12:00★★★★ エアロ& シェイブ 倉島 12:30	11:30★ 筋トレストレッチ 三井 12:20定員10名	12:30~13:15 基本スイム 武江		11:15 FreeStyle Dance 12:20 有料550円 倉島 定員25名					11:45★ ダンス エアロ 倉島 12:30	12:00★ コンディショニング コア 湯本12:30 定員12名	12:40 チャレンジ メニュー練習 13:25					
			13:00★★ ボディ パンフ 45 三井 13:45 定員25名		12:15~12:30㊟ スタート&ターン 三井	12:40★★★ ヒップホップ 倉島 13:25			13:00★ ピラティス 市川 13:30 定員25名	12:45 Dance revolution 倉島 13:45		12:45★ BAILA BAILA バイラバイラ 藤井 13:30	12:30 スタート Dance 倉島 13:30 3ヶ月限定 定員8名					12:45★★ ボディ パンフ45 福田 13:30 定員25名	12:45★ アロマ ストレッチ 湯本 13:15 定員12名						
			14:00★ マット サイエンス 山本 14:45 定員30名			13:45★ yoga ヨガ 市川14:15 定員25名			13:45★★ ヨガ ネーション ステップ 市川 14:30 定員22名	13:40 GYRO KINESIS® 市川 14:40 定員5名		13:45★ ハウス ワークアウトX 藤井 14:30						13:55★★★★ スーパー Low 倉島 14:25	14:45★ ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25						
			15:00 バレエ エクササイズ 1回550円 宮本有香里 16:10			14:30★★ ソフト エアロ 藤井 15:15			14:45★ GYRO KINESIS® 市川 15:30 定員20名			14:45★★ ボディ コンバット45 福田 15:30	14:45★ ソフトヨガ 藤井 15:15 定員12名					14:40★ ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25							
通常営業終了 18:00			定員制のレッスンは、開始30分前から受講証を配布致します。 マスクの着用は任意となります。インストラクターの指示に従ってください。 受講証配布時間に定員以上の参加希望があった場合は、抽選にて選考させていただきます。 スタジオへの入場は、インストラクターの指示のもとご入場ください。 ご参加の方は、必ず館内掲示のご確認をお願い致します。 皆様のご理解ご協力の程よろしくお願い致します。			通常営業終了 18:00			通常営業終了 18:00			通常営業終了 18:00			通常営業終了 18:00			通常営業終了 18:00			通常営業終了 18:00				
スタジオプログラム			★ 初心者向け ★★ 初級者向け ★★★ 初・中級者向け ★★★★ 中・上級者向け ★★★★★ 上級者向け			★ 初心者向け ★★ 初級者向け ★★★ 初・中級者向け ★★★★ 中・上級者向け ★★★★★ 上級者向け			★ 初心者向け ★★ 初級者向け ★★★ 初・中級者向け ★★★★ 中・上級者向け ★★★★★ 上級者向け			★ 初心者向け ★★ 初級者向け ★★★ 初・中級者向け ★★★★ 中・上級者向け ★★★★★ 上級者向け			★ 初心者向け ★★ 初級者向け ★★★ 初・中級者向け ★★★★ 中・上級者向け ★★★★★ 上級者向け			★ 初心者向け ★★ 初級者向け ★★★ 初・中級者向け ★★★★ 中・上級者向け ★★★★★ 上級者向け			★ 初心者向け ★★ 初級者向け ★★★ 初・中級者向け ★★★★ 中・上級者向け ★★★★★ 上級者向け				
プールレッスン 初心者大歓迎!!			① 顔に水をつけないプログラム			② スイム初級プログラム			③ スイム中級プログラム			④ スイム上級プログラム			⑤ 週替わり：館内掲示をご確認ください			NEW 新レッスン			⑥ 週替わり：館内掲示をご確認ください				
20:45~ 月の1回目は、ラテン マスターと なります。 有料330円			19:30★★ ボディ パンフ45 夏目 20:15 定員25名			19:00★ ハウス ワークアウトX 藤井 19:45			20:00★★ ラテン FANショート 鈴木 20:30			20:45★ 美温活リンパ ストレッチ®ショート 鈴木 21:15 有料330円			19:00★ はじめて エアロ 鈴木 19:45			19:10★ Jazz Funk HIP-HOP DAP 20:00			20:20★★ ボディ パンフ45 三井 21:05 定員25名			18:45★★ 週替わり 偶数週 ボディパンフ 45 定員25名 奇数週 ボディコンバット 45 19:30 SAMSTAFF	
有人営業終了 22:00			有人営業終了 22:00			有人営業終了 22:00			有人営業終了 22:00			有人営業終了 22:00			有人営業終了 22:00			有人営業終了 22:00			有人営業終了 22:00				

小学校水泳指導の為に プールレッスンは 特別レッスンを 行います。  
館内掲示 ホームページをご確認ください

小学校水泳指導の為に プールレッスンは 特別レッスンを 行います。  
館内掲示 ホームページをご確認ください

祝日のプールレッスンは特別レッスンとさせていただきます。  
祝日のスタジオレッスン・担当インストラクターは館内掲示板にてご確認ください。

レッスン開始30分前にフロントにて受講証をお配りしております。  
詳細につきましてはフロントまでお問い合わせください。

有料クラス  
サップヨガ  
先着10名1回220円  
ダイエット教室  
2か月全16回  
フィンスイム  
1回220円



