



	月			火			水			
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
15:00			09:15~10:15 有料教室 スイミング 初級 木村							
30										
45										
10:00							09:50~10:20 やさしいエアロ 星	9:10~10:40 ■卓球 1回30分(予約制)	09:15~10:15 有料教室 スイミング 上級 千葉	10:00
15					10:25~10:55 バランスボール Aoki 定員24名					15
30										30
45	10:30~11:00 ボディアタック30 斎藤	10:30~11:15 機能改善 須田【定員24名】	10:30~11:00 アクアヌードル 木村	10:30~11:15 ボディバランス45 小原		10:30~11:00 アクアピクス 木村	10:35~11:20 走らないエアロ 星		10:30~11:00 平泳ぎ(初級) 千葉	45
11:00										11:00
15										15
30										30
45										45
12:00	11:30~12:15 ボディコンパクト45 斎藤	11:45~12:30 ベーシックヨガ 生出【定員23名】	11:10~11:40 アクアピクス 木村	11:45~12:30 竹踏み体操 菅原	11:15~11:45 踏み台体操 Aoki	11:10~11:40 パタフライ(初級) 田村		11:00~11:45 ZUMBA® 松浦	11:10~11:40 クロールトレーニング 千葉	12:00
15										15
30										30
45										45
13:00	12:45~13:30 オリジナルダンス 松浦	12:50~13:20 足腰体操 菅原	11:50~12:20 背泳ぎ(初級) 千葉	12:05~12:50 ベーシックピラティス 生出	12:30~13:00 クロール(初級) 千葉	11:50~12:20 フィンスイミング 田村	11:50~12:35 ボディアタック45 斎藤	12:05~12:50 健康づくり体操 菅原【定員24名】	11:50~12:20 アクアファイター30 木村	12:00
15										15
30										30
45										45
14:00	13:50~14:35 SALSATION® 宮西	13:35~14:05 筋骨体操 菅原	12:30~13:00 クロール(初級) 千葉	13:05~13:50 ボディパンプ45 斎藤	13:10~13:40 ストレッチ 寒河江	12:30~13:00 脂肪バイバイ 木村	13:05~13:45 やさしいエアロ 菅原	13:15~14:00 椅子ヨガ 高橋【定員18名】	12:30~13:00 アクアウォーキング 木村	13:00
15										15
30										30
45										45
15:00		14:30~15:15 太極拳(初級) 菅原【定員22名】		14:15~15:00 太極拳 多田【定員45名】	14:00~14:30 ボディジャム30 渡部		14:05~14:50 ボディコンパクト45 小原	14:20~15:05 HIPHOP 畑中		15:00
15										15
30										30
45										45
16:00		15:30~18:00 ■卓球 1回30分(予約制)	スイミングスクール 15:15~16:15 キンダー&児童A	15:30~18:00 ■卓球 1回30分(予約制)	14:50~15:35 やさしいヨガ 川口【定員22名】	スイミングスクール 15:15~16:15 キンダー&児童A	15:10~18:00 スタジオ開放	15:30~19:00 ■卓球 1回30分(予約制)	スイミングスクール 15:15~16:15 キンダー&児童A	16:00
15										15
30										30
45										45
17:00			スイミングスクール 16:20~17:20 キンダー&児童B	ジュニアダンススクール 16:20~17:20 (小学1~3年生)	16:20~17:20 ジュニアダンススクール (小学1~3年生)	スイミングスクール 16:20~17:20 キンダー&児童B			スイミングスクール 16:20~17:20 キンダー&児童B	17:00
15										15
30										30
45										45
18:00			スイミングスクール 17:25~18:25 児童AB	ジュニアダンススクール 17:25~18:25 (小学4~6年生)	17:25~18:25 ジュニアダンススクール (小学4~6年生)	スイミングスクール 17:25~18:25 児童AB			スイミングスクール 17:25~18:25 児童AB	18:00
15	18:05~18:35 コアクロス 志村									15
30										30
45										45
19:00	18:55~19:40 メンテナンスヨガ 川口	19:00~19:45 オリジナルエアロ 小野寺	スイミングスクール 18:30~19:30 上級クラス	18:30~19:15 ベーシックピラティス 生出	18:30~19:30 スイミングスクール 上級クラス	18:40~19:25 ヨガ 高橋たかえ			スイミングスクール 18:30~19:30 上級クラス	19:00
15										15
30										30
45										45
20:00			19:30~20:00 背泳ぎ(初級) 山田	19:40~20:25 SALSATION® 宮西	19:30~20:00 フィンスイミング 千葉	19:30~20:00 フィンスイミング 千葉	19:50~20:20 ボディバランス30 小原	19:40~20:25 HIPHOP Re-co	19:30~20:00 パタフライ(初級) 山田	20:00
15	20:05~20:50 ZUMBA® 長瀬		20:10~20:40 パタフライ(初級) 山田			20:10~20:40 アクアピクス 千葉			20:10~20:40 アクアヌードル 山田	15
30										30
45										45
21:00			20:50~21:20 脂肪バイバイ 山田	20:45~21:30 ボディジャム45 渡部	20:50~21:20 4泳法初級 千葉	20:40~21:25 ボディコンパクト45 小原				21:00
15										15
30										30
45										45
22:00							21:40~22:10 ボディパンプ30 小原			22:00



		木			土			日		
		スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
15										
30										
45										
10:00	09:50~10:20 姿勢改善ストレッチ 小野寺									
15										
30										
45	10:35~11:20 走らないエアロ 小野寺	10:25~11:10 フラダンス 菊地【定員26名】	10:30~11:00 アクアウォーキング 木村	10:30~11:15 走らないエアロ 星	10:30~11:15 ヨガストレッチ 八巻【定員22名】	10:10~11:10 スイミングスクール 児童C	10:30~11:15 オリジナルダンス 小野寺			10:30~11:00 アクアヌードル 山田
11:00										
15										
30										
45										
12:00	11:45~12:45 ボディバランス 小原	11:30~12:15 リズムダンス&ストレッチ 八巻	11:10~11:40 フィンスイミング 木村	11:40~12:20 ステップ 星	ジュニアダンススクール 11:30~12:30 (小学1~3年生)	11:15~12:15 スイミングスクール リトル&キンダー	11:35~12:35 SALSATION® 宮西			11:10~11:40 フィンスイミング 山田
15										
30										
45										
13:00	13:10~13:55 ボディバンプ45 小原	12:35~13:20 簡単ヨガ 生田	12:30~13:00 水慣れ 千葉	12:40~13:25 SALSATION® 松浦	ジュニアダンススクール 12:30~13:30 (小学4~6年生)	12:30~13:00 パタフライ(初級) 千葉	12:55~13:25 ボディバンプ30 斎藤			11:50~12:20 クロール(初級) 山田
15										
30										
45										
14:00	14:15~15:00 ZUMBA® 松浦	13:35~14:20 氣功 鎌田		13:50~14:35 HIPHOP 畑中		13:10~13:40 アクアピクス 千葉	14:00~15:00 有料教室 スイミング 初心者 菅原	13:45~14:45 ボディアタック 斎藤		
15										
30										
45										
15:00		14:40~15:25 ボールエクササイズ Aoki(定員23名)		15:05~16:05 ボディバンプ 小原						
15										
30										
45										
16:00	15:30~17:45 スタジオ開放			スイミングスクール 15:15~16:15 キンダー&児童A						
15										
30										
45										
17:00				スイミングスクール 16:20~17:20 キンダー&児童B						
15										
30										
45										
18:00				スイミングスクール 17:25~18:25 児童AB						
15										
30										
45										
18:00				スイミングスクール 18:30~19:30 上級クラス						
15										
30										
45										
19:00	18:20~19:05 リンパケア&ストレッチ 松浦									
15										
30										
45										
20:00	19:45~20:30 ボディアタック45 斎藤			19:30~20:00 クロール(初級) 山田						
15										
30										
45										
21:00	20:50~21:50 ボディコンバット 斎藤	20:45~21:30 SALSATION® 小澤		20:10~20:40 AQUAZUMBA 山田						
15										
30										
45										
22:00										

《スタジオ》

■整理券について■ スタジオ1 定員40名・スタジオ2 定員20名 ※一部定員が変更となっております。スケジュール表をご確認ください。

【スタジオ1】 ・朝1本目のレッスンは9:05~スタジオ1 入口(マシン側)にて整理券を配布、そのままスタジオに荷物を置きスタート時間までにお戻りください。

【スタジオ2】 ・朝1本目のスタジオ2のレッスンは、9:05~マシンカウンターにて整理券配布、そのままスタジオに荷物を置きスタート時間までにお戻りください。

・朝2本目につきましては、スタジオ1・2とも、1本目のレッスンがスタートしたら並び始めとさせていただきます。

スタジオ1はギャラリーのスタジオ1扉側から、スタジオ2はスタジオ2入口(マシン側)に荷物を置き入場時間までにお戻りください。

・3本目以降につきましては、スタジオ1・2とも、前のクラスの方がご入場したら並び始めとさせていただきます。

・スタジオ1・2とも、夜1本目のクラスはレッスン開始1時間前より並び始めとさせていただきます。

■入場について■ ・整理券配布後スタジオ1はギャラリー側(スタジオ1扉)よりスタジオ2はマシン側(スタジオ2扉)より、開始10分前~

※入場時間にいらっしゃらない場合は、整理券番号が前後する場合がございます。ご注意ください。

《プール》 アクアピクス等(泳法レッスン以外)については定員50名となり、整理券対応となります。開始15分前よりプールサイドにて配布いたします。 ※泳法レッスンについては、今後の参加状況により定員制となる場合がございます。