

※休館日は変更される場合があります。詳しくは当クラブカレンダーをご覧ください。

日		月		火		水		木		金		土	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	9:30~10:40 ジュニアコース ※10:00~10:40の 時間帯は成人会員様も プールご利用可能です。	※太極舞は月2回開講 日程等。詳細は別POP ご参照ください。 10:15~11:00 太極舞 太田 ★有料★	10:10 ~11:10 上級 《4泳法》 本田	10:20~10:50 ストレッチ 前田	10:10~10:55 アクアセラピー 小島	10:15~10:45 ストレッチ 前田	10:15 ~10:50 ベビー スイミング	10:10~10:55 初心者エアロ 中尾	10:15~11:00 さわやかアクア 川口	10:10~11:10 エアロビクス2 西川	10:15 ~11:15 初級 《4泳法》 本田	10:05 ~11:05 中級 《4泳法》 市川	10:15 ~11:00 初級 《4泳法》 山本
11:00	10:45~11:45 オリジナルエアロ 桑原	11:10~11:55 ヨガ 武下	11:15 ~12:15 中級 《4泳法》 市川	11:00~12:00 健美操 古市	11:00~11:30 アクアビクス 渡辺	10:50~11:50 エアロビクス3 剣持	11:30~12:15 シェイプアップアクア 市川(由)	11:05~11:50 エアロビクス2 坂本	11:05 ~12:05 上級 《4泳法》 川口	11:20~12:50 健康ヨガ 岩佐	11:35~12:20 パワーアップアクア 岩佐	11:05~11:50 ピラティス 篠崎	11:00~12:10 ジュニアコース ※上記の時間帯は 利用コースが制限 されます。
12:00	12:00~12:45 かんたんヨガ 山田 ※かんたんヨガは 月3回開講となる 場合がございます。 予めご了承ください。	11:55 ~12:55 コーナにお任せ ★有料★ (定員10名) 小松	12:05~12:50 エアロビクス3 玉山	12:10~12:55 シェイプステップ 中尾	12:00 ~13:00 初級 《ハタフライ》 《平泳ぎ》 市川	12:20~12:55 関節改善ウォーキング 渡辺	12:20~12:50 関節改善ウォーキング 渡辺	12:00~12:45 ZUMBA GOLD 太田	12:15~13:15 中級 《4泳法》 市川	12:25 ~13:25 中級 《ハタフライ》 《平泳ぎ》 船木	12:25 ~13:25 コーナにお任せ ★有料★ (定員15名) 小林	12:10~13:30 大人の クラシックバレエ (カルチャー講座)	12:35~13:45 ベビースイミング
13:00	13:00 ~14:30 フィン専用 コース	13:00 ~13:45 初中級 《4泳法+ターン》 本田	13:00~15:00 正派 菊乃流 新舞踊 (カルチャー講座)	13:10~13:55 ダンス×2 エアロ 五十嵐	13:05 ~14:05 シルバー 《4泳法》 市川	13:00~13:45 ヨガ 石崎	13:55~14:40 ZUMBA GOLD 石崎	13:30~14:50 大人の クラシックバレエ (カルチャー講座)	13:35~14:10 ベビースイミング	13:30 ~14:30 中級 《クロール》 《背泳ぎ》 船木	13:30 ~14:30 シルバー 《4泳法》 金谷	14:10~16:10 幼児・児童体育 幼児14:10~15:10 児童15:10~16:10 (カルチャー講座)	13:50~18:30 ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。
14:00			15:30~19:15 ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。	15:30~19:30 ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。	15:30~19:20 ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。	15:45~18:30 エンジェル クラシックバレエ (カルチャー講座)	15:30~19:15 ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。	15:30~19:20 ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。	15:30~19:20 ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。	16:45~17:45 ジュニアダンス (カルチャー講座)	16:30~18:30 ジュニア空手 (カルチャー講座)	18:30~19:30 フォームタイアップ 小松 フォームチェックを中心に 4泳法を行います。 参加基準はクロール25m 完泳できる方となります。	
15:00			16:00~17:30 シニア クラシックバレエ (カルチャー講座)	16:30~18:00 子供の クラシックバレエ (カルチャー講座)	16:30~18:00 子供の クラシックバレエ (カルチャー講座)	18:45~19:30 ステップ&筋トレ 桑原	18:45~19:30 ステップ&筋トレ 桑原	19:00~19:45 ピラティス 山口	19:10~19:15 筋肉きたえ～る 桑原	19:25~20:10 エアロビクス1 桑原	19:25~20:10 エアロビクス1 桑原		
16:00			19:10~ 歩行コース利用可能	19:10~ 歩行コース利用可能	19:10~ 歩行コース利用可能	19:30~20:15 中級 《4泳法》 小松	19:30~20:15 中級 《4泳法》 小松	20:10~20:55 コアバランスアクア 塚原	19:30 ~20:30 中・上級 《4泳法》 《テックノットリル》 小林	20:15~21:00 体幹ストレッチ 桑原(定員15名)			
17:00			19:15~ 遊泳コース利用可能	19:30~ 遊泳コース利用可能	19:20~ 遊泳コース利用可能	20:00~20:45 かんたんヨガ & コアエクササイズ 塚原	20:20~20:50 水慣れ～クロール 小松		19:30 ~20:05 マスターズ 登録者 ★有料★ 本田				
18:00			18:45~19:30 ZUMBA 長谷川	19:20 ~20:05 中級 《4泳法》 小林	19:20 ~20:05 初級 《4泳法》 小松				20:10~20:55 コアバランスアクア 塚原				
19:00			19:50~21:20 シニア クラシックバレエ (カルチャー講座)	20:10~20:55 サーキット ウォーキング 塚原									

＜有料レッスンについて＞
毎月20日前後に次月のレッスン内容を貼り出します。
フロントにてお申込みください。
尚、お申込後の返金は致しかねますのでご了承ください。

＜4泳法レッスンについて＞
4泳法レッスンは月内で各泳法を実施致します。
1週目がクロール等の決め事は特にごさいませんのでご了承ください。
1レッスン2泳法の場合もございます。

- 担当者変更等は、フロントまたは館内掲示をご覧ください。
- 祝日は特別スケジュールとなります。ご了承ください。
- 都合により、担当者が変更になることがあります。
- プールレッスンでは安全面を配慮し参加をお断りする場合がございます。

プログラムレベル

- 初めての方向けのクラス
- 少し慣れた方向向けのクラス
- かなりなれた方向向けのクラス
- 有料クラス
- アクアビクスクラス

アクアビクスクラスは自分の動きで強度を変えられますので、初めての方でも参加いただけます。