

レッスンスケジュール表

2023年4月～6月

曜日	月			火		水		木	金		土	日
場所	Aスタジオ	25mプール	リゾートプール	Aスタジオ	25mプール	Aスタジオ	25mプール		Aスタジオ	25mプール	リゾートプール	Aスタジオ
10				10:30～11:15 ダンベルステップ & ストレッチ 坂本					10:30～11:15 ダンスシェイブ 名瀬			10:30～11:15 ボディバランス ストレッチ 菊島
		時間変更					時間変更					
11	11:00～11:45 ローインパクト 田中	11:30～12:15 スイム トレーニング		11:30～12:15 ローインパクト 篠原			11:30～12:00 初級スイミング 中級スイミング		11:30～12:00 ベルビック ストレッチ 名瀬	11:00～11:30 中上級 月別テーマ練習		11:45～12:30 ボディジャム 菊島 (整)
12	12:15～13:00 ハタヨガ ベーシック 菊島					12:00～12:45 ステップエアロ 沼尻	※初級・中級分かれて レッスンをを行います					時間変更 12:45～13:30 ボディ コンバット 田中
13		13:30～14:00 初級 スイミング	13:20～13:50 アクアビクス 浜島	13:00～13:45 筋膜リリース 名瀬		13:00～13:45 ZUMBA 沼尻			13:00～13:45 からだスキャン セルフマッサージ 鈴木(由)	13:30～14:00 中上級 月別テーマ練習	13:20～13:50 アクアビクス 浜島	
14	14:15～14:45 太極舞 高田	14:15～14:45 中級 スイミング		NEWレッスン 14:00～14:30 HIJIRI体操 鈴木(聖)		14:00～14:45 ピラティス 篠原			14:00～14:45 ピラティス 鈴木(由)	14:30～15:00 マスターズ スイミング		
15												
18												
		レッスン変更										
19	19:15～20:00 ローインパクト 田中			19:15～20:00 ZUMBA 秋葉		19:15～20:00 ZUMBA 秋葉			19:05～19:50 ピラティス 唐沢			営業時間
20	20:15～21:00 ボディコンバット 田中	20:30～21:00 初級 スイミング			時間変更	20:15～21:00 ボディバランス フレキシビリティ 菊島	20:30～21:00 中級 スイミング		20:05～20:50 ボディジャム 菊島	20:30～21:00 中上級 月別テーマ練習		平日 10:00～22:00 土曜日 10:00～19:30 日曜日 10:00～18:00 祝日 10:00～21:00
21												

休館日

...エアロビクス・ダンス
 ...調整系・その他
 ...泳法
 ...水中エクササイズ

～プールレッスンについて～

- ・毎月5週目はアクアビクス以外、休講とさせていただきます。
- ・祝日は20:30～21:00のレッスンが休講となります。
- ・予告無しで急遽休講になる場合がございます。予めご了承ください。

～スタジオレッスンについて～

- ・各レッスン定員は、25名になります。
- ・祝日は20:00以降のレッスンが休講となります。
- ・予告無しで急遽休講になる場合がございます。予めご了承ください。
- ・(整)と書いてあるレッスンは、整理券を配布致します。(詳細は館内掲示参照)