

レッスンプログラムスケジュール

2019年8月～

時間	月			火			水			木			金			土			日						
	プール	スタジオ	スタジオ	プール	プール2	スタジオ	プール	プール2	スタジオ	プール	プール2	スタジオ	プール	プール2	スタジオ	プール	プール2	スタジオ	プール	プール2	スタジオ				
	A	B		1	2	3	1	2	A	B	1	2	A	B	1	2	3	1	2	A	B				
10:00																									
10:30				10:30 月替 40 田代			10:30 エアロピクス 初中級 60 中島(ま)				10:30 山田 初心者				10:30 月替 40 田代			10:30 キッズスイム				10:30 キッズスイム			
11:00				11:00 中級 田代			11:00 エアロピクス 初中級 60 中島(ま)				11:00 山田 初中級				11:00 中級 新田			11:00 キッズスイム				11:00 キッズスイム			
11:30				11:30 上級 谷本			11:45 エアロピクス 初中級 60 中島(ま)				11:30 山田 初中級				11:30 上級 田代			11:30 キッズスイム				11:30 キッズスイム			
12:00							12:15 水中運動 45 吉川																		
12:30							13:00 水中運動 45 吉川																		
13:00				13:00 初中級 西村			13:00 エアロピクス 初中級 60 中島(ま)				13:00 初中級 辻				13:00 初級 西村			13:00 エアロピクス 初中級 60 中島(ま)				13:00 キッズスイム			
13:30							13:15 アクア 45 湯山																		
14:00							14:05 ベーシック ヨガ 60 小林																		
14:30							14:10 ポディバランス 45 STRENGTH 佐藤																		
15:00																									
15:30							15:20 ZUMBA 60 吉田(由)																		
16:00																									
16:30																									
17:00																									
17:30																									
18:00																									
18:30																									
19:00																									
19:30							19:15 ポディ アタック 60 岩泉																		
20:00							20:00 エアロピクス 初中級 60 土井																		
20:30							20:30 ZUMBA 50 土井																		
21:00							20:35 エアリアル ヨガ 60 太田(裕)																		
21:30							21:35 ポディバランス 45 STRENGTH 佐藤																		
22:00																									
22:30																									
23:00																									

休館日

マーク・色分けのご案内

- スタジオプログラム
- プログラム変更あり
- 水泳教室
- アクアプログラム
- キッズレッスン
- フリーレーン(プール)

※ご自由に練習できるレーンです
各レーンの表示(歩行・スイムなど)
にしたがってご利用ください

営業時間外

定員 定員があるプログラム
※3Fジムカウンターにて30分前から
整理券をお渡しいたします

※やむを得ない事情で担当やレッスン内容、プールの使用レーンが変更になる場合があります。