

木		金		土	
プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
10:00	10:15~10:30 ストレッチポール 定員:10名 おすすめ	10:15~10:45 アクアダンス 白鳥	10:15~10:45 オリジナルダンス① 関 定員:18名	10:15~10:45 アクアピクス 白鳥	10:15~11:00 ベビー 氏家
11:00	10:35~11:05 CORE	11:00~11:30 パレー/初級パレー 池澤	11:00~11:30 オリジナルダンス② 関 定員:18名	10:45~ジュニアフロア設置	10:30~11:00 LES MILLS SHBAM
12:00	11:00~11:45 初級スイム 1・3週 クロール・背泳ぎ 2・4週 平泳ぎ・バタフライ 海鋒	11:20~11:50 LES MILLS SHBAM	11:45~12:15 ZUMBA 白鳥 定員:18名	11:00~12:05 学童コース (ジュニアAMコース)	11:15~12:00 パワーヨガ 白鳥 定員:18名 おすすめ
13:00	11:50~12:35 中上級スイム 阿部	12:05~12:20 LES MILLS BODYBALANCE	12:30~12:45 LES MILLS BODYBALANCE おすすめ	12:05~ フロア設置 ※ジュニア 特別強化 コース	12:50~17:15 幼児・児童体育
13:00	13:00~13:45 ベビー 海鋒	12:30~13:00 初級エアロ 荒川 定員:15名	13:00~13:30 CORE	13:45~ジュニアフロア設置	12:50~13:50 プール
14:00	13:15~13:45 オリジナル体操 荒川 定員:15名 おすすめ	13:00~13:45 中級スイム 竹林	13:45~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT	14:00~14:50 幼児コース (キンダー)コース	14:05~15:05 年少~年中
15:00	15:45~ジュニアフロア設置	14:45~ジュニアフロア設置	14:45~ジュニアフロア設置	15:00~16:05 学童コース (ジュニアAコース)	15:10~16:10 年長
16:00	16:00~17:05 学童コース (ジュニアAコース)	15:00~15:50 幼児コース (キンダーコース)	16:00~17:05 学童コース (ジュニアAコース)	16:05~17:10 学童コース (ジュニアBコース)	16:15~17:15 児童
17:00	17:05~18:10 学童コース (ジュニアBコース)	16:55~18:10 育成コース (選育) (育成)	17:05~18:10 学童コース (ジュニアBコース)	17:10~19:00 選手コース	18:00~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT
18:00	18:10~19:45 選手コース	18:10~19:45 選手コース	18:10~19:45 選手コース	19:00閉店 ※施設利用18:45まで	
19:00	19:15~19:45 LES MILLS SHBAM	19:45~20:30 初級スイム 竹林	19:45~20:30 初級スイム 竹林		
20:00	20:00~20:20 LES MILLS BODYBALANCE				
21:00	21:00閉店 ※施設利用20:45まで	21:00閉店 ※施設利用20:45まで	21:00閉店 ※施設利用20:45まで		

プールレッスン	
スイム	初級スイム 泳げない方でもゆっくり基本から練習します。
	中級スイム 基礎体力向上と基本的な泳ぎを練習します。
	上級スイム 体力アップときれいな泳ぎの練習をします。
水中運動	パレー 簡単に挑戦できる水中パレーボールです。泳げない方でも楽しく運動できます。
	アクアウォーキング ※水中運動 水の抵抗や浮力を利用して姿勢を意識して運動することで、腰痛予防や関節可動域向上などの運動効果が期待できます。
	アクアピクス 音楽に合わせて水の抵抗を利用して動くことでシェイプアップ効果が期待できます。
	アクアダンス 音楽に合わせて水の抵抗を利用して動くことでシェイプアップ効果が期待できます。

はカルチャー講座です。別途料金がかかります。

スタジオレッスンに参加される会員様へ

- レッスン開始10分前までに、ジムカウンターへの参加名簿にお名前をご記入ください。定員数を超えた場合は抽選とさせていただきます。(10分前~ジムカウンター前にて実施)
- **レッスンが抽選になった場合のご案内**
定員数を超え抽選となりご希望のレッスンに参加できなかった方に限り、次の時間のレッスンへ優先的にご案内いたします。
- **金曜「オリジナルダンス①・②」のご案内**
①・②いずれか1クラス限定でご参加いただけます。**システム変更**
※上記2クラスを続けてご参加いただくことはできません

トレーニングジムストレッチエリアのご利用について

一度にご利用可能な人数は3名までとなります。満員時はスタジオでのご利用も可能です。ご希望の際はスタッフまでお声掛けください。

※レッスン実施中は利用できません

レッスン参加時のお願い

レッスン開始後の途中参加はできません。また、体調不良等でやむを得ず途中退場される場合は、必ずスタッフへお申し出ください。

※プールコースの配置は状況に応じ変更になる場合がありますので予めご了承ください。 ※プールでの歩行について、『ウォーキングコース』記載のない時間帯はジャグジー側の三角形コーナーをご利用ください。