

レッスントイムスケジュール

2021年10月1日(金)～

月曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
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
9:30		9:30		9:30		9:30		9:30		9:30	
10:00		10:00		10:00		10:00		10:00		10:00	
10:15~10:45 美ボディ 曾我あすみ		10:15~11:15 ナチュラルヨガ 塩瀬弘子		10:30~11:30 ストレッチヨガ 宇治澤和佳枝						10:15~11:15 ソフトヨガ 渡部恵子	
11:00		11:00		11:00		11:00		11:00		11:00	
11:00~11:30 はじめてエアロ 曾我あすみ		11:30~12:30 ソフトヨガ 渡部恵子		12:15~13:00 かんたんエアロ 河辺智子		11:00~12:00 ナチュラルヨガ 山内和美		11:15~12:00 ZUMBA 井上尚美		11:30~12:15 かんたんエアロ 河合恭子	
12:00		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00	
11:45~12:45 ソフトヨガ 宇治澤和佳枝						12:15~13:00 ピラティス 山内和美				12:30~13:30 ステップ III 河合恭子	
13:00		13:00		13:00		13:00		13:00		13:00	
13:00~14:00 ボディリセット 宇治澤和佳枝		13:15~13:45 アクアビクス 野口多佳子		13:15~14:15 骨盤調整ヨガ 鈴木浩実				スクール 一部使用中 13:00~			
14:00		14:00		14:00		14:00		14:00		14:00	
14:00~14:30 レベルアップバタフライ 小久保		14:00~15:30 YMバレエ (有料)		14:00~14:30 はじめてクロール 小久保		14:00~14:30 レベルアップクロール 小久保					
15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00	
19:00		19:00		19:00		19:00		19:00		19:00	
19:45~20:45 ピラティス 山内和美		19:30~20:15 フィットネスボクシング 金田由美		19:30~20:15 ピラティス 石田 かおり		19:30~20:00 はじめてステップ 河辺智子		20:15~20:45 ZUMBA 河辺智子		20:30~21:00 アクアビクス 金田由美	
20:00		20:00		20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00		22:00		22:00	
23:00		23:00		23:00		23:00		23:00		23:00	
23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館	

水泳レッスン	ヨガ コンディショニング	低強度
水中運動 アクアビクス	ダンス	中強度
高強度		

1日 → 水中ウォーキング
8日 → アクアビクス
15日 → フィンスイム
22日 → アクアビクス
29日 → たっぷり泳ぐ

【営業時間のご案内】
平日 / 9:30~23:00
土曜日・祝日 / 10:00~21:00
日曜日 / 10:00~16:00

休館日のご案内

毎週火曜日・月末最終日
お盆年末年始・その他メンテナンス日