

レッスントイムスケジュール

2021年11月1日(月)～

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
10:00						10:00					10:00
10:15~10:45		10:15~11:15		10:30~11:30						10:15~11:15	
美ボディ 曾我あすみ		ナチュラルヨガ 塩瀬弘子		ストレッチヨガ 宇治澤和佳枝						ソフトヨガ 渡部恵子	
11:00						11:00					
11:00~11:30		11:30~12:30				11:00~12:00		11:15~12:00		11:30~12:15	
はじめてエアロ 曾我あすみ		ソフトヨガ 渡部恵子				ナチュラルヨガ 山内和美		ZUMBA 井上尚美		かんたんエアロ 河合恭子	
12:00						12:00					
11:45~12:45				12:15~13:00		12:15~13:00					
ソフトヨガ 宇治澤和佳枝				かんたんエアロ 河辺智子		ピラティス 山内和美				12:30~13:30	
13:00						13:00				ステップ III 河合恭子	
13:00~14:00				13:15~14:15							
ボディリセット 宇治澤和佳枝				骨盤調整ヨガ 鈴木浩実							
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)									
15:00						15:00					
16:00						16:00					
17:00						17:00					
18:00						18:00					
19:00						19:00					
20:00						20:00					
19:45~20:45		19:30~20:15		19:30~20:15		19:30~20:00					
ピラティス 山内和美		フィットネスボクシング 金田由美		ピラティス 石田 かおり		はじめてステップ 河辺智子					
21:00						20:15~20:45					
		20:30~21:30				ZUMBA 河辺智子					
		ステップ&ストレッチ 河合 恭子					20:30~21:00				
		アクアビクス 金田由美					週替わりレッスン 赤堀				
22:00						22:00					
23:00						23:00					

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		

スクール使用中
小プール18:00~利用可
大プール19:00~利用可

5日→フィンスイム
12日→水中ウォーキング
19日→たっぷり泳ぐ
26日→アクアビクス

【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