2026年 5月～ レッスンプログラム

月		火		水		木		金		土		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	スタジオ	プール
10:15 リズムヨガ 三堀		10:30 骨盤 元気体操 石 川		10:30 エアロ 初中級 岩本		10:15 ボディコントロール 三堀		10:15 TRX 介護予防 堀口		10:15 ラテン エアロ 沓澤			
11:20 ローインパクト 三堀	11:00 初級 井 上 中～上級 仮屋原		11:00 婦人専用 初級 仮屋原 中～上級 井 上				11:00 初級 栗山 11:30 中～上 井上 1Fプール アクアシェイプ 佐久間 12:30 ★ リズム水泳 佐久間		11:00 婦人専用 初級 仮屋原 中～上級 高橋		11:00 初級 宮川 中～上級 高橋		11:00 中～上級 宮川
	12:15 アクア ファン 松 尾				12:00 フリースタイル アクア 佐久間						12:15 リズム 水中歩行 ひろみ		
	13:15 おさんぽ アクア 井上		13:15 初中級 井 上 上級 仮屋原		13:15 水中散歩 井 上		13:15 はじめての 水泳 井上	13:15 ストレッチ＆ コンディショニング 渡辺	13:15 初級 井上 中～上級 高橋				
	14:00 バタフライ ＋平泳ぎ 井上			13:30 ★ フローヨガ ともぞー	14:00 ワンポイント 水泳 井上		14:00 クロール ＋背泳ぎ 栗山	14:30 身体調整 コンディショニング 秋山			25mプール 14：45 ｜ 18：30 ジュニア スクール		
	25mプール 16：15 ｜ 20：15 ジュニア スクール	14:30 ステップ 初中級 松尾	25mプール 16：15 ｜ 20：15 ジュニア スクール		25mプール 16：15 ｜ 20：15 ジュニア スクール		25mプール 16：15 ｜ 20：15 ジュニア スクール	17:30 ジュニア ヒップホップ 入門 MUTSUKI	25mプール 16：15 ｜ 20：15 ジュニア スクール	16:00～ 17：00 レンタル スタジオ	18:30 中高生、成人 初級 ひろみ 中～上級 杉崎		
19:15 TRX 筋力アップ 堀口		レンタル スタジオ				19:00 ★ ズンバ (月2回) 岩 本		18:45 ジュニア ヒップホップ 初級 MUTSUKI					
	20:00 中高生・成人 中～上級 ひろみ		20:15 中高生・成人 フリースタイル アクア 佐久間		20:00 中高生・成人 初中級 宮川		20:00 中高生・成人 中～上級 杉崎		20:15 中高生・成人 おたのしみ クラス おたのしみ				

各ﾚｯｽﾝ詳細は裏面をご覧下さい。

★マークについてオプショナルの有料レッスンです。区分に関係なく参加できます予約方法・料金はクラスにより異なりますので詳細はフロントまでお問合せ下さい。