

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
9:00 施設利用料の他にレッスン参加には"1レッスンにつき440円の参加料"が必要となります。						
9:45~10:45				9:45~10:45		11/1 はじめての水泳 11/8 平泳ぎ初級 11/15 平泳ぎ初級 11/22 背泳ぎ初級 11/29 背泳ぎ初級 <small>内容を変更して実施することもあります</small>
10:00 ヨガ (ERI)		10:00~10:45 ZUMBA GOLD® (Kaoru)	10:00~10:30 アクアウォーキング(東谷)	10:00~10:45 ピラティス入門 (東谷)	10:00~10:45 やさしいエアロ (山根)	10:00~10:45 LESMILLS BODYCOMBAT
11:00 11:00~11:45		11:00~11:45 LESMILLS BODYBALANCE (Kaoru)		11:00~11:45 LESMILLS BODYPUMP	10:45~11:15 大人水泳教室(東谷)	11:00~11:45 LESMILLS BODYATTACK
11:00 11:00~11:45		11:00~11:45 LESMILLS BODYBALANCE (Kaoru)		11:00~11:45 LESMILLS DANCE	11:00~11:45 バランスコーディネーション (山根)	11:00~11:45 LESMILLS BODYATTACK
12:00 12:00~12:45	11/4 はじめての水泳 11/11 クロール初級 11/18 クロール初級 11/25 クロール初級 <small>内容を変更して実施することもあります</small>	12:00~12:45 ZUMBA® (Kaoru)	12:00~12:30 やさしいエアロ(Chiharu)	12:00~12:30 バタフライ中級 11/14 平泳ぎ中級 11/21 バタフライ中級 11/28 平泳ぎ中級 <small>内容を変更して実施することもあります</small>	12:00~12:45 クロール初級 11/8 クロール初級 11/15 クロール初級 11/22 バタフライ初級 11/29 バタフライ初級 <small>内容を変更して実施することもあります</small>	12:00~12:45 LESMILLS DANCE
12:00 12:00~12:45		12:00~12:45 ZUMBA® (Kaoru)	12:45~13:30 ヨガ (Chiharu)	12:00~12:45 LESMILLS BODYCOMBAT	12:00~12:45 LESMILLS DANCE	12:00~12:45 LESMILLS BODYBALANCE
13:00 13:00~13:45	13:15~13:45 大人水泳教室(東谷)	13:00~13:45 やさしいエアロ (野村)	13:30~14:00 AQUA ZUMBA®(Kaoru)	13:00~13:30 やさしいエアロ(玉木)	13:00~13:45 LESMILLS BODYCOMBAT	13:00~13:45 LESMILLS BODYCOMBAT
13:00 13:00~13:45		13:00~13:45 やさしいエアロ (野村)	13:45~14:45 ヨガ (野村)	13:45~14:15 やさしいSTEP(玉木)	13:00~13:45 LESMILLS BODYCOMBAT	13:00~13:45 LESMILLS BODYCOMBAT
14:00 14:00~14:45	大人水泳教室(東谷)	14:00~14:45 ヨガ (野村)	14:00~14:30 大人水泳教室(東谷)	14:00~14:30 アクアウォーキング(遠藤)	14:00~14:45 LESMILLS BODYATTACK	14:00~14:45 LESMILLS BODYPUMP
14:00 14:00~14:45		14:00~14:45 ヨガ (野村)	14:00~14:30 大人水泳教室(東谷)	14:30~15:15 LESMILLS BODYBALANCE	14:00~14:30 LESMILLS BODYATTACK	14:00~14:45 LESMILLS BODYPUMP
15:00 15:00~15:45	11/4 背泳ぎ初級 11/11 背泳ぎ初級 11/18 平泳ぎ初級 11/25 平泳ぎ初級 <small>内容を変更して実施することもあります</small>		14:30~15:15 大人水泳教室(東谷)	14:45~15:30 アクアピクス (遠藤)	14:45~15:30 LESMILLS BODYPUMP	15:00~15:45 LESMILLS DANCE
15:00 15:00~15:45			16:30~17:20 子ども水泳教室	16:30~17:20 子ども水泳教室	15:00~15:45 LESMILLS BODYPUMP	15:00~15:45 LESMILLS DANCE
16:00 16:00~16:45			17:30~18:20 子ども水泳教室		16:00~16:45 LESMILLS BODYBALANCE	16:00~16:45 LESMILLS BODYATTACK
16:00 16:00~16:45			18:00~18:45 子ども水泳教室		16:00~16:45 LESMILLS BODYBALANCE	16:00~16:45 LESMILLS BODYATTACK
17:00 17:00~17:45			18:00~18:45 LESMILLS BODYPUMP		17:00~17:45 LESMILLS DANCE	17:00~17:45 LESMILLS BODYBALANCE
17:00 17:00~17:45			19:00~19:45 LESMILLS BODYCOMBAT		17:00~17:45 LESMILLS DANCE	17:00~17:45 LESMILLS BODYBALANCE
18:00 18:00~18:45			19:00~19:45 LESMILLS BODYCOMBAT		18:00~18:45 子ども水泳教室	18:00~18:45 LESMILLS BODYATTACK
18:00 18:00~18:45			19:00~19:45 LESMILLS BODYCOMBAT		18:00~18:45 子ども水泳教室	18:00~18:45 LESMILLS BODYATTACK
19:00 19:00~20:00			20:00~20:45 ヨガ (Chiharu)		19:00~19:45 LESMILLS BODYBALANCE	19:00~19:45 LESMILLS BODYATTACK
19:00 19:00~20:00			20:00~20:45 ヨガ (Chiharu)		19:00~19:45 LESMILLS BODYBALANCE	19:00~19:45 LESMILLS BODYATTACK
20:00 20:15~21:00				20:15~21:00 LESMILLS BODYCOMBAT	20:00~20:45 LESMILLS BODYPUMP	20:00~20:45 LESMILLS DANCE
20:00 20:15~21:00				20:15~21:00 LESMILLS BODYCOMBAT	20:00~20:45 LESMILLS BODYPUMP	20:00~20:45 LESMILLS DANCE
21:00 21:00~21:45						

休館日

- ◎一度に予約できるレッスンは4本まで。
- ◎🎵のついているものは動画レッスンです。
- ◎スタジオレッスンの定員は20名です。
- ◎大人水泳教室の定員は10名です。

レッスン予約
こちらから

