

# ～ レッスンプログラム タイムスケジュール ～ LESSON PROGRAM TIME SCHEDULE

スタジオプログラムは当日予約制となります。2Fジムカウンターに  
設置している予約表に、お名前をご記入下さい。(定員数は表面記載)

月曜日 Monday	火曜日 Tuesday	水曜日 Wednesday	木曜日 Thursday	金曜日 Friday	土曜日 Saturday	日曜日 Sunday
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:30-11:20 ヨガ 田波	名称変更 10:30-11:20 中級エアロ 久保	10:30-11:20 太極拳 水谷	10:20-11:10 ピラティス 安良岡	名称変更 10:30-11:30 初級エアロ 武市	時間変更 10:15-11:10 ZUMBA 倉持	名称変更 10:20-11:20 1週目 ZUMBA SAMMY 2週目 ZUMBA 松崎 3週目 初級エアロ 武市 4週目 初級エアロ 川田 5週目 ZUMBA 松崎
11:40-12:25 初級エアロ 白澤	11:40-12:40 ピラティス 久保	11:40-12:40 ヨガ RUMI	11:30-12:10 サーキットトレーニング スタッフ	11:50-12:20 アロママツサージ	時間変更 担当変更 11:20-12:05 LES MILLS BODYPUMP 上原	10:15-11:15 成人コース ①～⑥コース使用 渡辺・滝澤
13:15-13:55 サーキットトレーニング スタッフ	担当変更 13:00-13:30 BODYPUMP 上原	12:00-15:00 フリーコース	12:00-15:00 フリーコース	13:45-14:30 ペルビックスストレッチ 名測	12:15-13:00 LES MILLS BODYCOMBAT 関根	10:45-12:15 週末リフレッシュ ①～⑥コース使用 滝澤
14:15-15:00 LES MILLS BODYBALANCE HARUKA	13:45-14:15 BODYCOMBAT 関根	12:30-13:15 アクアピクス ①②コース使用 間中	14:00-15:00 ウォーキングコース ①②コース使用 滝澤	14:40-15:40 ピラティス 篠原(明)	12:00-15:00 フリーコース	12:00-14:30 フリーコース
15:00-15:30 キッズスイミング準備	14:40-15:40 シナプソロジー& かんたんエアロ 篠原(明)	12:00-15:00 フリーコース	14:30-15:30 アナトミック骨盤ヨガ 市原	14:40-15:40 ピラティス 篠原(明)	13:15-14:15 キッズダンス スクール 安藤	14:00-14:50 名称変更 1.3.5週 ダンスシェイブ 2.4週目 初級エアロ 名測
15:30-16:30 キッズスイミング 全コース使用 休講日はフリー遊泳可	15:00-15:30 キッズスイミング準備	13:45-14:30 筋膜リリース・ツボヨガ 名測	15:00-15:30 キッズスイミング準備	15:00-15:30 キッズスイミング準備	14:30-15:00 キッズスイミング準備	15:10-16:10 ペルビックスストレッチ 名測
16:30-17:30 キッズスイミング 全コース使用	15:30-16:30 キッズスイミング 全コース使用 休講日はフリー遊泳可	14:45-15:45 初級エアロ 川田	15:30-16:30 キッズスイミング 全コース使用 休講日はフリー遊泳可	15:30-16:30 キッズスイミング 全コース使用 休講日はフリー遊泳可	15:00-16:00 キッズスイミング 全コース使用 休講日はフリー遊泳可	16:00-17:00 キッズスイミング 全コース使用
17:30-18:30 キッズスイミング 全コース使用	16:30-17:30 キッズスイミング 全コース使用	19:00-20:00 ピラティス 白澤	16:30-17:30 キッズスイミング 全コース使用	16:30-17:30 キッズスイミング 全コース使用	16:00-17:00 キッズスイミング 全コース使用	17:00-18:00 キッズスイミング 全コース使用
18:30-20:00 選手コース ①～③コース使用 人数により変動	17:30-18:30 キッズスイミング 全コース使用	20:15-21:15 キックボクシング 川崎	17:30-18:30 キッズスイミング 全コース使用	17:30-18:30 キッズスイミング 全コース使用	17:50-18:50 ヨガ 河村	18:00-18:00 キッズスイミング 全コース使用
19:15-20:15 ヨガ 田波	名称変更 19:10-19:55 初級ステップ 白澤	18:30-20:00 選手コース ①～③コース使用 人数により変動	18:30-20:00 選手コース ①～③コース使用 人数により変動	19:25-20:10 ピラティス 篠原(明)	19:15-20:15 中級エアロ 川田	18:00-18:00 キッズスイミング 全コース使用
20:35-21:20 LES MILLS BODYBALANCE HARUKA	時間 / 担当変更 20:10-20:40 BODYPUMP 関根	19:00-20:00 ピラティス 白澤	20:30-21:30 ZUMBA 倉持	20:30-21:30 ZUMBA 倉持	18:00-18:00 キッズスイミング 全コース使用	18:00-18:00 キッズスイミング 全コース使用
	時間 / 担当変更 20:55-21:40 LES MILLS BODYCOMBAT 関根	18:30-22:00 フリーコース	20:50-21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 関根	18:30-22:00 フリーコース	18:00-18:00 キッズスイミング 全コース使用	18:00-18:00 キッズスイミング 全コース使用
		18:30-22:00 フリーコース	18:30-22:00 フリーコース	18:30-22:00 フリーコース	18:00-18:00 キッズスイミング 全コース使用	18:00-18:00 キッズスイミング 全コース使用

**営業時間**

月～土 ▶ 10:00～22:00  
日曜日 ▶ 10:00～18:00

**プールフリーコース遊泳時間**

平日 ▶ 12:00～15:00  
18:30～22:00  
土曜日 ▶ 12:00～14:30  
18:00～22:00  
日曜日 ▶ 10:00～18:00

プールの各種レッスンはフリー遊泳コース数に制限がございます。記載の○印コース使用以外のコースでフリー遊泳が可能です。※スクール休講日は終日ご利用可能です。

**インフォメーション**

スタジオクラスは新型コロナウイルス感染防止の為、予約定員制となります。2Fの予約台帳にお名前をご記入の上、ご参加下さい。※代筆不可。レッスン内容は予告なく変更となる場合がございます。予め、ご了承下さい。