

STUDIO&SWIM Lesson Schedule

2018.12月

～開館時間～

火～金曜日 10:00～22:00
土曜日 10:00～20:00
日曜日 10:00～18:00

～休館日～

毎週月曜日
及び年末年始
施設点検日

	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時
火曜日	プール	中級 クロール・背泳ぎ 10:30~11:10 成田	上級 個人メドレー 11:30~12:10 成田	初級 平泳ぎ・バタフライ 13:00~13:40 小都	アクア&ウォーク 14:00~ 14:30 菅原					中級 平泳ぎ・バタフライ 18:30~19:10 森本	初級 クロール・背泳ぎ 19:20~20:00 森本	初級 平泳ぎ・バタフライ 20:10~20:50 小都
	Aスタ	ゆる体操 10:30~11:10 佐藤	エアロピクス 11:30~12:10 佐藤	ボール 13:00~13:40 梅村	リラックスヨガ 14:00~14:40 梅村					ステップ ベーシック 18:30~19:10 宮向	からだバー 19:20~20:00 千石	ZUMBA (ズンバ) 20:10~20:50 千石
	Bスタ			パーベル エクササイズ 13:00~13:40 メード						歩きの コンディショニング 18:30~19:10 菅原	パーベル エクササイズ 19:20~20:00 メード	
水曜日	プール	上級 平泳ぎ・バタフライ 10:30~11:10 成田	中級 クロール・背泳ぎ 11:30~12:10 成田	中級 平泳ぎ・バタフライ 13:00~13:40 高橋	アクアピクス 14:00~14:40 宮向					スイム トレーニング 18:30~19:10 齊藤	アクア&ウォーク 19:20~ 19:50 菅原	初級 クロール・背泳ぎ 20:10~20:50 南
	Aスタ	歩きの コンディショニング 10:30~11:10 宮向	はつらつ リズム体操 11:30~12:10 服部	すっきり 体ほぐし 13:00~13:40 菅原	ZUMBA 14:00~14:40 高田				ZUMBA 18:10~18:50 高田	自重負荷 トレーニング 19:10~19:50 本間	エアロピクス 20:10~20:50 佐藤	
	Bスタ	介護予防 使用中										
木曜日	プール	上級 クロール・背泳ぎ 10:30~11:10 成田	中級 平泳ぎ・バタフライ 11:30~12:10 成田	初級 クロール・背泳ぎ 13:00~13:40 南	アクアピクス 14:00~14:40 齊藤					中級 クロール・背泳ぎ 18:40~19:20 森本	上級 平泳ぎ・バタフライ 19:30~20:10 成田	
	Aスタ			ステップ ベーシック 13:00~13:40 宮向	ボディ シェイプ 14:00~14:40 本間				ステップ エクササイズ 18:30~19:10 本田	ヨガ 19:30~20:20 坪井		
	Bスタ	太極拳 10:30~11:10 柴田	癒しのヨガ 11:30~12:10 柴田						姿勢改善 18:30~19:10 宮向	JOYリズム 19:20~20:00 宮向	パーベル エクササイズ 20:10~20:50 本間	
金曜日	プール	初級 クロール・背泳ぎ 10:30~11:10 高橋	初級 平泳ぎ・バタフライ 11:30~12:10 高橋	上級 平泳ぎ・バタフライ 13:00~13:40 成田	水中 ウォーキング 14:00~14:40 三宅					初級 平泳ぎ・バタフライ 18:40~19:20 森本	上級 個人メドレー 19:30~20:10 成田	
	Aスタ	ボディ シェイプ 10:30~11:10 柴田		姿勢改善 13:00~13:40 齊藤	ZUMBA GOLD 14:00~14:40 千石					ヨガ 18:30~19:20 村上	エアロピクス ベーシック 19:40~20:20 齊藤	
	Bスタ	介護予防 使用中		格闘 エクササイズ 11:30~12:10 本間								
土曜日	プール				水中 ウォーキング 13:30~14:10 担当:週替り					スイム系 週替り 18:30~19:10 担当:週替り		
	Aスタ	キッズダンス			ソフト エアロピクス 12:30~13:10 服部	週替り レッスン 13:30~14:10 担当:週替り						
	Bスタ											
日曜日	プール									アクア系 週替り 14:00~14:40 担当:週替り		
	Aスタ		すっきり 体ほぐし 11:00~11:40 担当:週替り	週替り レッスン 12:00~12:40 担当:週替り	週替り レッスン 13:00~13:40 担当:週替り							
	Bスタ				パーベル エクササイズ 13:00~13:40 担当:週替り							

～スタジオご利用上の注意～

- ・気分が悪くなったときは、無理して続けず退室しましょう。
- ・運動中の水分を補うため、飲料水をご持参下さい。
(フタ・キャップ付きのもの)
- ・プログラム終了後は床清掃を行いますので、全員退室願います。
- ・レッスンの参加はレッスン開始後10分までとさせていただきます。


～プールご利用上の注意～

- ・泳ぐ場合と髪が長い方は、スイムキャップの着用をお願いします。
- ・泳ぐ場合、全ての化粧を落として下さい。
- ・気分が優れないときは無理せず休んでください。
- ・飛び込みは厳禁です。
- ・レッスンの参加はレッスン開始後10分までとさせていただきます。

★定員のあるレッスン★

ステップベーシック	定員30名	ボディシェイプ	定員32名
ステップエクササイズ	定員30名	パーベルエクササイズ	定員20名
すっきり体ほぐし	定員22名	からだバー	定員15名
ボディメンテナンス	定員22名		

(マイバーをお持ちの方は、定員を超えてもご参加いただけます)

※定員があるレッスンで  マークがついているレッスンは、整理券をお配りしています。

※整理券は、レッスン開始20分前からお配りします。

※木曜日18:30～のステップエクササイズは10人以上並ばれた場合お配りします。

マークの見方



⇒初心者の方向けのレッスンです。



⇒定員制で、整理券をお配りしているレッスンです。



⇒今月からの新しいレッスンです。

※ 週替りレッスンは、館内の掲示にてご確認ください。