月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:30～11:00 やさしいステップ 宮川	アロマ LIVE 10:15～10:35 ストレッチ	10:45～11:15 健康ウォーク
換気・消毒	換気・消毒	
11:15～12:00 骨盤調整ヨガ 中野	10:55～11:40 ストレッチ＆コンディショニング 大月	11:45～12:15 12月・2月しあげのクロール 1月・3月しあげの背泳ぎ
換気・消毒	換気・消毒	
12:15～13:00 ZUMBA TOMOMI		12:30～13:25 グループレッスン（有料）
換気・消毒		
13:20～14:05 太極拳 中川	13:45～14:30 気功 日下部	
換気・消毒		14:15～14:45 ポールエクササイズ
14:20～15:05 ベーシックエアロ 森岡	換気・消毒	
換気・消毒		
15:25～16:10 ポルドブラ 山中	15:30～16:15 パワーヨガ 森岡	
換気・消毒	換気・消毒	
16:30～17:15 ハタヨガ 三宅		
換気・消毒		
17:30～18:45 卓球 ※卓球は祝日18:30までの実施とさせて頂きます。		
換気・消毒	18:30～19:15 ピラティス45 海野	
19:00～19:45 ハタヨガ 中野	換気・消毒	
換気・消毒	L.I 19:45～20:45 リフォーマーピラティス(有料) 海野 リプラス会員限定5名 ※女性会員限定	
20:05～20:50 ベーシックエアロ 藤原（康）		20:30～21:00 スイムトレーニング 600m 600m前後泳ぎます
換気・消毒		
NEW 21:10～21:55 strong nation RIE		

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:15～11:00 ピラティス 河合	10:15～10:35 いちご体操・ラジオ体操	
換気・消毒	換気・消毒	11:00～11:30 ミットウォーク
11:30～12:15 ZUMBA Meg	11:00～11:50 健美操 香川	
換気・消毒	換気・消毒	
12:40～13:25 やさしいエアロ 竹内	12:10～13:00 フィットネスバレエ 香川	
換気・消毒	換気・消毒	12:45～13:15 らくらくアクア
13:40～14:10 バレトン 竹内	13:25～14:10 ルーシーダットン 日下部	
換気・消毒	換気・消毒	14:15～14:45 12月・2月 背泳ぎ入門 1月・3月 クロール入門
14:25～15:10 エンジョイエアロ 椛木	14:35～15:20 マットサイエンス ヘンプヒル	
換気・消毒	換気・消毒	15:00～15:30 ポールエクササイズ
15:35～16:20 ハタヨガ入門 小野寺		※15:45キッズ準備
換気・消毒	16:30～17:15 キッズダンス	キッズA 16:00～17:00 使用レーン 西側3コース
17:00～18:45 卓球	換気・消毒	キッズB 17:00～18:00 使用レーン 西側4コース
	17:30～18:30 キッズダンス	
	換気・消毒	キッズC 18:00～19:00 使用レーン 西側4コース
換気・消毒		
19:00～19:45 ハタヨガ 山中		
換気・消毒		20:10～20:40 12月・2月しあげの平泳ぎ 1月・3月しあげのバタフライ
20:05～20:50 コリオミックス 森内	20:00～20:45 ポルドブラ 山中	
換気・消毒		20:50～21:45 グループレッスン（有料）
21:10～21:55 エンジョイエアロ 城内		

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:15～11:00 ハタヨガ ヘンプヒル	10:20～11:05 ピラティス45 平良	11:00～11:55 グループレッスン（有料）
換気・消毒	換気・消毒	
11:20～11:50 THE シェイプ 江嶋	L.I 11:30～12:30 リフォーマーピラティス(有料) 平良 リプラス会員限定5名	12:10～12:40 12月・2月しあげの平泳ぎ 1月・3月しあげのバタフライ
換気・消毒		
12:10～12:55 エンジョイエアロ 藤原 康	換気・消毒	12:50～13:50 イベントレッスン
換気・消毒	13:05～13:55 フィットネス フラダンス 石本	
13:15～14:00 ピラティス 武内		
換気・消毒	換気・消毒	
14:25～15:10 コリオミックス 日野	14:20～15:05 ベリーダンス 中野	
換気・消毒	換気・消毒	15:00～15:30 健康ウォーク
15:25～16:10 ハタヨガ 中野	15:20～16:05 健康体操 貝島	※15:45キッズ準備
換気・消毒	換気・消毒	キッズA 16:00～17:00 使用レーン 西側4コース
17:00～18:30 卓球	17:10～18:10 キッズ合気道	キッズB 17:00～18:00 使用レーン 西側4コース
換気・消毒	18:10～19:10 キッズ合気道	キッズC 18:00～19:00 使用レーン 西側4コース
18:45～19:30 ピラティス45 森岡	換気・消毒	キッズI 19:00～20:00 使用レーン 西側4コース
換気・消毒	L.I 20:00～21:00 リフォーマーピラティス(有料) 森岡 リプラス会員限定5名 ※女性会員限定	
19:50～20:35 ZUMBA 北条		20:45～21:15 スイムトレーニング 900m 900m前後泳ぎます
換気・消毒		
20:50～21:35 ヒップホップ初級 春見		

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:15～11:00 骨盤調整ヨガ 中野	10:35～11:20 セルフ コンディショニング 石田	10:20～11:20 イベントレッスン
換気・消毒		
11:15～12:00 やさしいエアロ 小菅	11:35～12:20 ファンク KIKO	11:30～12:00 初めての水泳
換気・消毒	換気・消毒	
12:15～13:00 ベーシックエアロ 小菅	LIVE 12:40～13:00 お腹引きしめ	12:15～13:10 グループレッスン（有料）
換気・消毒	換気・消毒	
13:15～14:05 バレエ 中嶋	13:20～14:05 パワーヨガ 倉田	13:20～13:50 12月・2月 平泳ぎ入門 1月・3月 バタフライ入門
換気・消毒	換気・消毒	
14:20～15:05 ジョギングエアロ 倉田	14:30～15:20 フィットネスフラダンス 石本	
換気・消毒	換気・消毒	15:00～15:30 らくらくアクア
15:20～16:05 ベーシックステップ 江嶋	15:40～16:25 ラテンダンス JUN	※15:45キッズ準備
換気・消毒	換気・消毒	キッズA 16:00～17:00 使用レーン 西側3コース
16:20～17:05 ハタヨガ 江嶋		
換気・消毒		キッズB 17:00～18:00 使用レーン 西側4コース
17:20～18:35 卓球		
換気・消毒		キッズC 18:00～19:00 使用レーン 西側4コース
19:00～19:45 骨盤調整ヨガ 中野		
		20:10～20:40 ポールエクササイズ
20:00～20:45 ZUMBA 北条		
換気・消毒		21:00～21:30 12月・2月 バタフライ入門 1月・3月 平泳ぎ入門
21:10～21:55 ベーシックステップ 城内		

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:15～11:00 ベーシックエアロ 伊東		
換気・消毒		
LIVE 11:20～11:40 膝痛体操		
換気・消毒		
12:00～12:30 やさしいステップ 宮川	12:00～12:30 はじめてのエアロ 小菅	12:00～12:30 12月・2月しあげのクロール 1月・3月しあげの背泳ぎ
換気・消毒		
12:55～13:55 ハタヨガ60 山下	12:45～13:30 やさしいエアロ 小菅	13:00～13:30 らくらくアクア
換気・消毒	換気・消毒	
14:15～15:00 エンジョイエアロ 小菅	LIVE 13:50～14:10 お腹引きしめ	14:00～14:55 グループレッスン（有料）
換気・消毒	換気・消毒	
15:20～16:05 ZUMBA Meg	14:30～14:50 ストレッチポール 定員16名	※15:00キッズ準備
換気・消毒	換気・消毒	
16:20～17:05 ハタヨガ 田原	15:15～16:15 体育塾(キッズ)	キッズD 15:15～16:15 使用レーン 西側4コース
換気・消毒	16:30～17:30 体育塾(キッズ)	キッズE 16:15～17:15 使用レーン 西側4コース
17:45～18:30 卓球		キッズF 17:15～18:15 使用レーン 西側4コース
換気・消毒		キッズG 18:15～19:15 使用レーン 西側4コース
19:00～19:45 ベーシックエアロ 城内	19:00～19:45 バレエ 中嶋	
換気・消毒		
20:05～20:50 コリオミックス 森内		20:40～21:10 12月・2月しあげのクロール 1月・3月しあげの背泳ぎ

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:15～11:00 ベーシックエアロ 桂田		キッズH 10:00～11:00 使用レーン 西側4コース
換気・消毒		
11:20～12:05 コリオミックス 阪田		12:00～12:30 ミットウォーク
換気・消毒	アロマ 12:35～13:20 ハタヨガ 山下	12:45～13:15 12月・2月 平泳ぎ入門 1月・3月 バタフライ入門
12:30～13:15 エンジョイエアロ 北条		
換気・消毒	換気・消毒	13:45～14:15 らくらくアクア
13:40～14:25 ベリーダンス 中野	13:45～14:30 太極拳 中川	14:45～15:15 12月・2月 クロール入門 1月・3月 背泳ぎ入門
14:45～15:35 ピラティス 城内	換気・消毒	
換気・消毒	15:20～16:05 ルーシーダットン TAKAKO	
15:50～16:35 ファイティングエアロ 城内	換気・消毒	
換気・消毒	16:25～17:10 セルフボディケア TAKAKO	
17:15～18:00 ハタヨガ 田原	換気・消毒	
	L.I 17:30～18:30 リフォーマーピラティス（有料） 海野 リプラス会員限定5名 ※女性会員限定	

レッスン参加の際はマスク着用でお願い致します。
※マスク着用されていない方は参加出来ません。マスク着用でご参加下さい。

※スタジオレッスンについて… スタジオの途中入場はお断り致します。

スタジオ定員
Aスタジオ46名 予約枠43名
Bスタジオ
マット使用レッスン（バレエ、フィットネスフラダンス含む）19名 予約枠16名
マット使用しないレッスン17名 予約枠14名
※スタジオレッスンは開始10分前から入場開始です。
※レッスン参加予約された方はレッスン開始直前にお越し下さい。
※スタジオ、プールレッスンともに当日枠3名。
※プールレッスンについて…プールレッスン中は、西側2レーンを使用致します。
使用レーンは21名以上（アクアビクスは25名以上）で3レーン使用致します。
らくらくアクア定員36名　その他のレッスン30名
※期間中に定員を変更する場合がございます。
※イベントレッスンについて…レッスン形態は週、月によって変わります。
事前お申し込みが必要な場合（有料）やレッスンがない週もございます。
※異なるレッスンもございます。
※キッズスイミングスクールについて…
上記開始15分前からスクールの用意をさせて頂きます。
※卓球は祝日18:30までの実地とさせて頂きます。
※祝日は18時以降のレッスンは休講と致します。
※レッスン前後やレッスン中は会話を控えて下さい。
（場合により途中退席していただきます）

アロマ …アロマの香りの中でレッスンを行います
LIVE …LIVE配信するレッスンです。

pinos

LESSON GUIDE
レッスンスケジュール

【期間】
2021年12月1日～2022年3月31日