

## スタジオ・プールレッスンスケジュール

2026.1~

日		月		水		木		金		土	
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
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
9:00											
10:00											
11:00	フラダンス (鍋嶋宣子) 45 30		基本エアロ (SAORI) 20 5		あるいて エアロ (磯引しんこ) 15 0		フラダンス (鍋嶋宣子) 15 0		ポルドブラ (宮川晶子) 15 0		ベビー 0
12:00	ボルドブラ (山倉慶一) 45 30		ZUMBA (SAORI) 15 0		リラックスヨガ (大沢美幸) 10 55		基礎エアロ (磯引しんこ) 10 55		ZUMBA (北川健太) 10 55		あるいて エアロ (磯引しんこ) 0 45
13:00	たのしく エアロ (山倉慶一) 45 30		ピラティス (SAORI) 10 55		BODYCOMBAT30 (藤村美保) 5 35		ウェーブ ストレッチ (ASAMI) 10 55		ウェーブ ストレッチ (ASAMI) 10 55		おてがる エクササイズ (磯引しんこ) 0 30
14:00	BODYCOMBAT30 (東匠汰) 45 30		ショートアクア (東匠汰) 15 45		ヨガ& ストレッチ (藤森ゆりか) 5 30		おてがる エクササイズ (様木ますみ) 15 45		はじめてエアロ (藤原知美) 0 30		かんたん ウォーキング (高城順子) 0 45
15:00	ヨガ (藤原知美) 45 45		やさしいステップ (今野有紀) 0 30		たのしく エアロ (藤森ゆりか) 45 30		あるいて エアロ (安田敏江) 0 45		ジャズダンス (江上加余子) 45 45		おてがるヨガ (高城順子) 0 30
16:00											
17:00											
18:00											
19:00											
20:00											
21:00											
22:00											

\* 太枠が変更となったレッスンです。

\* 書くレッスン定員がございます。別紙案内にてご確認ください。

\* スタジオ・プールレッスンともに、開始30分前より受付を開始致します。

\* スタジオ  のクラスは、はじめての方でもご参加いただけるクラスです。

\* アクアピクス・ショートアクアピクスの定員は70名となります。参加者25名迄の場合『2コース』・参加者55名迄の場合『3コース』・参加者56名以上の場合『4コース』を使用します。

なお、ミットアクアの定員は50名となります。

\*  の部分は、ジュニアスクールで使用するため、フリーコースとしてはご利用いただけません。

\* ジュニアスクールの準備のため、スクール開始10分前からコースを使用させていただきます。