

スタジオ・プールレッスンスケジュール

2026.2~

| 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) | 0 | 50 | 基本エアロ (SAORI) | 20 | あるいは エアロ (磯引しんこ) | 15 | 四泳法 | 0 | 中級 | 初級 |
| 12:00 | 45 | 30 | 0 | ZUMBA (SAORI) | 15 | マスターZ | 0 | アクアピクス (杉本晋也) | 0 | 上級 | |
| 13:00 | 45 | 30 | 15 ショートアクア (東匠汰) | 45 | ピラティス (SAORI) | 10 | 15 ショートアクア (桜木ますみ) | 0 | ウェーブ ストレッチ (ASAMI) | 10 | 腰痛水泳 |
| 14:00 | 45 | 30 | 0 | 45 | ヨガ& ストレッチ (藤森ゆりか) | 5 | 0 | 0 | おてがる エクササイズ (磯引しんこ) | 0 | 上級 |
| 15:00 | 45 | 30 | 50 中級 | 0 | 45 | たのしく エアロ (藤森ゆりか) | 30 | 0 | 30 ショートアクア (斎道愛) | 0 | 初級 |
| 16:00 | 45 | 30 | 0 | 45 | 45 | やさしいステップ (今野有紀) | 0 | 0 | はじめエアロ (藤原知美) | 0 | 上級 |
| 17:00 | 45 | 30 | 0 | 45 | 45 | たのしく エアロ (今野有紀) | 30 | 0 | 0 | ショートアクア (山倉慶一) | 0 |
| 18:00 | 45 | 30 | 0 | 45 | 45 | パレエ エクササイズ (亀岡香魚美) | 20 | 0 | 0 | 0 | 中級 |
| 19:00 | 45 | 30 | 0 | 45 | 45 | おてがるヨガ (末村佳子) | 20 | 30 | 30 中高生 | 30 | 初級 |
| 20:00 | 45 | 30 | 0 | 45 | 45 | ZUMBA (佐々木容子) | 30 | 0 | 30 中高生 | 30 | 上級 |
| 21:00 | 45 | 30 | 0 | 45 | 45 | オリジナル ステップ (岸田敦都) | 15 | 20 ショートアクア (桜木ますみ) | 15 中高生 | 15 中高生 | 30 |
| 22:00 | 45 | 30 | 0 | 45 | 45 | オリジナル ステップ (岸田敦都) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

※ 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。