

レッスンプログラム 2023年5月~6月

月	Mon			火 Tue			水 Wed			木 Thu			土 Sat			日 Sun			
	スタジオ	ファンクショナル	プール	スタジオ	ファンクショナル	プール	スタジオ	ファンクショナル	プール	スタジオ	ファンクショナル	プール	スタジオ	ファンクショナル	プール	スタジオ	ファンクショナル	プール	
9	モーニングストレッチ 9:25~9:45	ラジオ体操 9:20~9:45		エアストレッチ 9:25~9:45	ラジオ体操 9:20~9:45	パラエティウォーク 9:30~9:50	モーニングストレッチ 9:25~9:45	ラジオ体操 9:20~9:45	ウォーキングアクア 9:30~10:00 Aya	モーニングストレッチ 9:25~9:45	ラジオ体操 9:20~9:45	パラエティウォーク 9:30~9:50	モーニングストレッチ 9:25~9:45	ラジオ体操 9:20~9:45				キッズスイム 8:30~10:30	
10	初級ステップ 10:00~10:30 日吉 知美			チェアピクス 10:00~10:30 大田 礼子	【ラジオ体操】 このクラスは、 皆さんでテレビを 見ながら行う クラスです。	アクアピクス30 10:00~10:30 山中 崇史	初・中級ステップ 10:00~10:30 並里 美由紀	サスペンション TR 10:05~10:25		初級エアロ 10:00~10:45 赤嶺 こずえ	ウェーブストレッチ 10:05~10:25	アクアピクス30 10:00~10:30 与那城 重紀子	美らヨガ初級 10:00~10:30 金城 なつき	全身エクササイズ 10:00~10:30 平良 麻白				美らヨガ初級 10:00~10:30 ako	
11	リトモス 10:45~11:15 日吉 知美	サスペンション TR 11:05~11:25	初級スイム バタフライ 11:00~11:30	BAILA BAILA 10:45~11:15 大田 礼子	バランスボール 11:05~11:25	初級スイム クロール 11:00~11:30	球技ピクス 10:45~11:15 大田 礼子	ターゲット LEG&HP 10:35~10:55	ベビースイム 10:30~11:30	ハワイアンフラ 11:00~11:45 野原 佳子	マットピフアイス 11:15~11:45 照屋 舞子	初級スイム 背泳ぎ 11:00~11:30	MEGA DANZ 10:45~11:15 平良 麻白					美らシェイブヨガ 10:45~11:15 ako	
12	バレトン 11:30~12:00 上原 恵	バランスボール 11:35~11:55	中級サークル 背泳ぎ 11:45~12:15	初・中級エアロ 11:30~12:00 山中 崇史	ターゲット LEG&HP 11:35~11:55	GROUP POWER 11:30~12:00 嘉手納 美月	GROUP CENTERGY 12:15~12:45 黒石 武伸	ターゲット CORE 12:05~12:25	胎動意識ウォーク 11:45~12:15 スタッフ	美らヨガ初級 12:00~12:45 園部 智子	ターゲット LEG&HP 12:05~12:25	GROUP CENTERGY 11:30~12:15 瀬長 美也子	ZUMBA 12:30~13:15 SUMIRE	ターゲット LEG&HP 13:05~13:25				【月替わりスペシャルレッスン開催について】 前月25日にLINE配信 当月1日に館内掲示致します	
13	美らヨガ初級 13:00~13:45 園部 智子	ウェーブストレッチ 12:35~12:55	水中運動&ストレッチ 12:30~13:00 スタッフ	美らヨガ初級 12:15~12:45 瀬長 美也子	ターゲット UPPER 12:05~12:25	サスペンション TR 12:35~12:55	初級スイム 平泳ぎ 12:30~13:00	ターゲット CORE 12:05~12:25	初級スイム 平泳ぎ 12:30~13:00	初・中級ステップ 13:00~13:30 平良 麻白	ターゲット UPPER 12:35~12:55	中級スイム クロール 13:00~13:30	ZUMBA 12:30~13:15 SUMIRE	ターゲット LEG&HP 13:05~13:25	ベビースイム 12:45~13:45			ベビースイム 11:00~12:00	
14	BAILA BAILA 14:00~14:30 山中 崇史	ボールストレッチ 14:05~14:25	キッズスイム 13:30~14:30	ローハイコンボ 13:45~14:30 並里 美由紀	ターゲット LEG&HP 13:05~13:25	ボールストレッチ 13:35~13:55	中級サークル 平泳ぎ 13:30~14:00	ターゲット UPPER 13:35~13:55	MEGA DANZ 13:45~14:30 平良 麻白	MASTERS サークル 13:45~14:30 Mana	ターゲット CORE 14:05~14:25	GROUP POWER 13:30~14:00 Mana	ZUMBA 14:30~15:00 SUMIRE	ターゲット UPPER 14:05~14:25	初級スイム クロール 14:00~14:30	中級サークル 奇月 Fly・偶月 Fr 14:00~14:30		中級サークル 奇月 Fly・偶月 Fr 14:00~14:30	
15		ヨガストレッチ中級 14:35~14:55		【お願い】 プールレッスンの空いている時間で パーソナルが最大2コース 入る場合がございますので 予めご了承ください			中級サークル 背泳ぎ 13:15~13:45	ターゲット UPPER 13:35~13:55	MASTERS サークル 13:45~14:30 Mana	初・中級ステップ 15:00~15:45 並里 美由紀	ターゲット CORE 14:05~14:25	GROUP GROOVE 14:15~14:45 Mana		ターゲット UPPER 14:05~14:25	中級スイム 奇月 Br・偶月 Fly 14:45~15:15			上級サークル 14:45~15:30	
16			キッズスイム 15:30~18:45				キッズスイム 14:00~18:45			キッズダンス 17:40~18:40		キッズスイム 15:30~18:45							【中級・上級・マスターズサークルとは】 メニューを見ながら、 会員さん同士で泳いで頂きます。 コーチの指導はございません。
17			初級スイム クロール&背泳ぎ 19:15~20:00				初級スイム 平泳ぎ 19:30~20:00			GROUP CENTERGY 19:45~20:30 黒石 武伸		初級スイム バタフライ 19:30~20:00							
18	リトモス 20:00~20:45 日吉 知美	ターゲット UPPER 20:05~20:25	中級スイム クロール 20:15~20:45	RUN RUN JOG 20:15~20:45 赤嶺 こずえ	ターゲット CORE 20:05~20:25	MASTERS サークル 20:15~21:00	MEGA DANZ 20:15~21:00 平良 麻白			GROUP POWER 20:45~21:30 AKI	ボールストレッチ 20:35~20:55	中級スイム 背泳ぎ 20:15~20:45							
19	ローハイコンボ 21:00~21:45 平良 麻白			GROUP FIGHT 21:00~21:45 嘉手納 美月	ターゲット LEG&HP 20:35~20:55		初・中級ステップ 21:15~21:45 平良 麻白												
20																			
21																			
22																			

◆ 平日が祝祭日の場合は21時までの短縮営業となり、19時以降のレッスンは全て休講となります。

◆ レッスン開始、5分経ってからの途中入場・レッスン中の途中退場はご遠慮下さい。

◆ プールレッスンの際、参加人数によりコース幅・使用コースの変更がございます。

◆ ファンクショナルエリアはどなたでもご参加頂けます。お気軽にご参加下さい。

の付いているレッスンは、初心者〜体力に自信のない方も無理なくご参加頂けるクラスです。

の付いているレッスンは、身体を動かしたい方どなたでもご参加頂けます。続けて参加する事で効果UP!

【中級スイムレッスンについて】
Fr ⇒ クロール Ba ⇒ 背泳ぎ
Br ⇒ 平泳ぎ Fly ⇒ バタフライ

スタジオ 黄色⇒全ての方 緑色⇒初・中級者 水色⇒中級者 赤色⇒上級者

プール ピンク色⇒全ての方 緑色⇒初級者 水色⇒中級者 赤色⇒上級者