

レッスンプログラム 2024年 1~3月

月	Mon		火 Tue		水 Wed		木 Thu		土 Sat		日 Sun		
	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	
9	モーニングストレッチ 9:25~9:45		チェアストレッチ 9:25~9:45	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	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	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			キッズスイム 8:30~10:30	
10	初級ステップ/エアロ 10:00~10:30 日吉 知美	アクアピクス30 10:15~10:45 上原 恵	チェアピクス 10:00~10:30 大田 礼子	アクアピクス30 10:00~10:30 山中 崇史	美らヨガ初級 10:00~10:30 並里 美由紀		初級エアロ 10:00~10:45 赤嶺 こずえ	アクアピクス30 10:00~10:30 与那城 亜紀子	美らヨガ初級 10:00~10:30 金城 なつき			美らヨガ初級 10:00~10:30 ako	
11	リトモス 10:45~11:30 日吉 知美	初級スイム バタフライ 11:00~11:30	ハンストップ BAILA BAILA 10:45~11:15 大田 礼子	初級スイム クロール 11:00~11:30	初級ステップ 10:45~11:15 上原 恵	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	初級スイム 背泳ぎ 11:00~11:30	MEGADANZ 10:45~11:15 平良 麻白	キッズスイム 8:30~12:30		美らシェイプヨガ 10:45~11:15 ako	
12	パレトン 11:45~12:15 上原 恵	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		ZUMBA 11:30~12:00 RIRI	脂肪燃焼ウォーク 11:45~12:15 スタッフ	美らヨガ初級 12:00~12:45 国頭 智子		ヨガ×アニマルフロー 11:30~12:15 SHOJI				
13	美らヨガ初級 12:30~13:15 国頭 智子	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	上級サークル 12:30~13:15	reggaeton 12:15~12:45 RIRI	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	中級スイム クロール 13:00~13:30	ZUMBA 12:30~13:15 SUMIRE			salsation 12:30~13:30 嘉手納 美月	
14	GROUP CENTERGY 13:30~14:15 瀬長 美也子	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	中級サークル クロール 13:30~14:00	パレトン 13:45~14:15 Aya	GROUP FIGHT 13:00~13:30 Aya	MEGA DANZ 13:45~14:30 平良 麻白	マスターズ サークル 13:45~14:30	GROUP POWER 13:30~14:00 Mana			ベビースイム 12:45~13:45	
15	BAILA BAILA 14:30~15:00 山中 崇史				K-POPアレンジフィット 14:30~15:00 SUMIRE				GROUP GROOVE 14:15~14:45 Mana			オリジナルステップ/エアロ 13:45~14:30 並里 美由紀	
16		キッズスイム 15:30~18:45											中級サークル 奇月 Fly・偶月 Br 14:00~14:30
17													上級サークル 14:45~15:30
18													
19		初級スイム クロール&背泳ぎ 19:15~20:00	Balance.C 19:15~20:00 赤嶺 こずえ	水中運動&ストレッチ 19:30~20:00 スタッフ	GROUP POWER 19:30~20:00 Mana	初級スイム 平泳ぎ 19:30~20:00	キッズダンス 17:40~18:40						
20	リトモス 20:00~20:45 日吉 知美	中級スイム クロール 20:15~20:45				MEGA DANZ 20:15~21:00 平良 麻白			GROUP CENTERGY 19:45~20:30 Wacco				初級スイム バタフライ 19:30~20:00
21	ローハイコンボ 21:00~21:45 平良 麻白					中級サークル 奇月 Ba・偶月 Fr 20:15~20:45			salsation 20:45~21:45 嘉手納 美月				中級スイム 奇月 Ba・偶月 Br 20:15~20:45
22						中級ステップ 21:15~21:45 平良 麻白							

- ◆ 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!

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

【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

【フィン/シュノーケルレッスンについて】
初級スイム
1・3・5週目 フィン
2・4週目 シュノーケル
中級サークル
1・2・4・6週目 フィン
3週目 シュノーケル

【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。