

2021. 6/1 ~ 6/19 サービスレッスンタイムスケジュール

	月		火		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	
10:00		10:15~10:45 アクア森	10:30~11:15 ボディシェイブ 高橋奈保	スイミング 上級	10:30~11:20 骨盤調整 エクササイズ 山崎	10:15~ 水中 ウォーキング M	10:20~10:45 ストレッチ 鈴木	日本泳法 基礎	10:15~10:35 アクア 鈴木	10:15~10:45 ストレッチ& バランス 鴨下	10:15~ 水中 ウォーキング C		10:00
11:00	10:40~11:10 ストレッチ 櫻井					11:10~ 水中 ウォーキング A	10:55~11:20 ストレッチ 鈴木				11:00~11:50 ムービング ヨガ 中野	11:15~ スイ ミング 4回 講習	11:00
12:00	11:20~12:05 ステップ エクササイズ 藤井	11:30~ ワオクラブ フラミンゴ	転倒予防 エクササイズ	11:45~ ※中級 種目別 松本	身体調整 エクササイズ	12:00~ スイミング 初級A	タイチー ダンス	日本泳法 A	11:30~12:15 ボディ シェイブ 高橋奈保	12:05~ ディープ ウォーター ウォーキング A	11:45~ ディープ ウォーター ウォーキン グ D		12:00
13:00	リンパ ピクス	ディープ ウォーター ウォーキング B	13:00~13:30 ストレッチ& バランス 鴨下	13:00~13:30 アクア 加藤みち代	12:45~13:15 ストレッチ 松木		13:00~14:00 シェイプ チア 篠原	ディープ ウォーター ウォーキング C	13:00~ 身体とココロ の コンディショニング	13:15~14:15 アーティ スティク スイミング C	13:15~13:45 ジャズ ダンス 河口	13:15~13:45 アクア 加藤史帆	13:00
14:00		13:30~ スイミング 中~上級 A		アーティ スティク スイミング A	13:30~14:30 ベーシッ クエアロ 高橋由美	13:30~ ワオクラブ カモメ		14:00~ あひるの会 A・B	14:25~15:15 バレトン 大滝	14:15~ スイミング 4回講習	14:30~15:20 ジャズ ダンス 河口	14:00~14:30 ※水中 ウォーキン グ 伊東	14:00
15:00	14:30~15:30 ストレッチ & ウォーキン グ 加藤みち代	14:45~ 水中 ウォーキン グ B	14:40~15:30 ピラティス 渡辺	15:00~15:30 ※水中 ウォーキン グ 大野	14:45~15:15 ※ボール エクササイズ 加藤みち代	14:45~15:15 ヌードル エクササイズ 伊東					14:30~15:20 バレエ ストレッチ 荻野	15:00~ かめさん くらぶ 第1・3	15:00
16:00			15:30~16:00 ◆アドバイス タイム	1月2回 4/14, 28 5/12, 26 6/9, 23							16:00~ ジュニア スイミング めだか	16:00~ パー アスティ エ & バレエ入 門 あひるの 会 C 第1・3	16:00
17:00						16:00~ ジュニア スイミング イルカ					16:30~ ジュニア スイミング ラッコ		17:00
18:00				17:30~ ティーンズ スイミング									18:00
19:00	18:30~19:20 護身 ピクス 東海林/ 東山	19:00~19:30 バランス アクア 鴨下	18:15~18:55 骨盤調整 エクササイズ 島村	18:15~18:55 日本泳法 B	18:15~18:55 筋トレ& ストレッチ 千葉	◆18:30~ 19:00 アドバイス タイム	18:15~18:55 バレトン 五月女	18:15~18:55 ジュニア アーティ スティク スイミング	18:15~18:55 ヒップホッ プワークア ウト 下山	18:30~ 19:45 ダイビン グ 8:45~ 19:15 アクア 佐藤		19:00	
20:00		◆19:30~ 20:00 アドバイス タイム	19:05~19:45 ZUMBA (ズンバ) ASA		19:05~19:45 バレトン 渡辺		19:05~19:45 ボディ メイク ストレッチ 河口	19:05~19:45 スイミング 中級B	19:05~19:45 ボディ リセット ヨガ 島村				20:00
<p>施設利用時間は月~金 20:00までです。 20:15までにチェックアウトをお願いいたします。</p>													
21:00	<p>ご利用いただきありがとうございます。17時~17時30分はプールはレッスン中でも、半面は自由水泳やウォーキングができます。</p>											21:00	

- はメンバーのためのサービスレッスンです。(□はスクールです。)
- サービスレッスンはレッスン開始1時間前から受付しております。
- ☒ は有料サービスレッスンです。フロントで参加費をお支払いください。
- 火曜日15:00~16:00は、プールを横方向に使用し、☒ は横方向に水中ウォーキングができます。
- 土曜日13:15~13:45のアクアは、浅い所を全面使用します。フリースイミングは、深い所をご利用ください。
- ◆ はメンバーのためのアドバイスタイムです。ご希望の方は場内のインストラクターにお声かけください。