

レッスントイムスケジュール

のプログラムはどなたでも参加いただけるクラスです。
エアロビクス ★=初級 ★★=初中級
レベルマーク ★★★=中級 ★★★★★=中上級

MONDAY 一月曜日
スタジオ プール
10:30~11:15 ヨガピラティス45 吉羽
11:45~12:15 かんたんボクササイズ 五十樓
12:30~13:15 健康ヨガ45 前田
13:30~14:15 コンビネーションエアロ45 前田
14:30~14:50 ストレッチ
フリートレーニング日8/12(月・祝)
19:15~20:00 かんたんステップ45 東
20:15~21:00 リラックスヨガ 東

TUESDAY 火曜日
スタジオ プール
10:30~11:00 アルファヨガ 大崎
11:15~12:00 かんたんエアロ45 大崎
12:30~12:50 ストレッチ20
13:15~14:00 かんたんエアロ45 東
14:20~15:05 カキラ45 三好
19:15~20:00 リラックスヨガ 前田
20:15~20:45 かんたんボクササイズ 五十樓

WEDNESDAY 水曜日
スタジオ プール
10:30~11:15 ソフトエアロ&ヨガ45 小林
11:45~12:30 氣功45 坂元
12:45~13:15 ポールコンディショニング 多羅尾
14:00~14:45 オリジナルステップ45 桐村
15:00~15:45 オリジナルエアロ45 桐村
19:15~20:00 エンジョイエアロ45 桐村
20:15~21:00 エンジョイステップ45 桐村

FRIDAY 金曜日
スタジオ プール
10:30~11:15 ZUMBA45 新井
11:30~12:00 ショートステップ30 新井
12:15~13:00 リラックスヨガ45 岡本
13:15~14:00 オリジナルエアロ45 早川
14:15~14:35 ストレッチ
19:15~20:00 ZUMBA45 寺村
20:15~20:45 ヨガピラティス30 寺村

SATURDAY 土曜日
スタジオ プール
10:30~11:15 リラックスヨガ45 東
11:35~12:20 ZUMBA45 吉羽
13:20~14:05 エンジョイエアロ45 前田
14:20~15:10 ヨガ50 前田
17:30~18:30 極真会館空手教室
20:30 CLOSE

SUNDAY 日曜日
スタジオ プール
10:45~12:50 ジュニアスイミングスクール
16:15~16:30 水中ウォーキング 新妻
夏期休館日
誠に勝手ながら 8/13(火)・14(水)は全館休館日となります。
15(木)定休日
今月のジュニアスイミングスクール休校日
8/2(金)・10(土)~12(月) 16(金)・31(土)
11時から終日、大人だけでゆったりとプールが利用できます。
19:00 CLOSE
● レッスン等は全て1Fスタジオにて実施いたします。
● 定員制クラスの変動は館内掲示板をご確認ください。
● 新型コロナウイルス感染症防止にご注意いただき、レッスンにご参加ください。
● プログラムスタート時間をお守りください。途中入室・退室はお断りします。
● 参加者数が少ない時は、臨時休講になる場合があります。(最小参加人数:5名)
● 祝日はレッスン休講、フリートレーニングとなります。
● プログラムは都合により変更することがあります。