



スタジオ・プールレッスン スケジュール

2025/3/16-

	火	水		木	金		土		
	スタジオA	スタジオA	プール	スタジオA	スタジオA	プール	スタジオA	プール	
13:00									13:00
13:30									13:30
14:00	13:30-14:15 からだメンテナンス45 内埜	13:30-14:15 中級エアロ45 横田	13:30-14:15 中級・泳法45 今野	13:30-14:15 バレー45 岩下	13:30-14:15 かんたん自重&ツール レーニング 山口		13:30-14:30 チャレンジエアロ60 横田		14:00
14:30									14:30
15:00	14:30-15:30 モビバンストレッチ&超 かんたんエアロビクス 関		14:30-15:15 初級45 今野	14:30-15:15 ストレッチ&自重筋力 UP45 内埜	14:30-15:15 プラナヨガ45 山口	14:30-15:15 3泳法45 今野		14:30-15:15 AQUA ZUMBA45 海老根・井上	15:00
15:30								※隔週で担当	15:30
16:00									16:00
16:30							16:15-17:15 太極拳60 大林		16:30
17:00									17:00
17:30									17:30
18:00							17:30-18:15 STEP45 鳶田		18:00
18:30									18:30
19:00			18:45-19:30 初級・泳法45 今野	18:45-19:30 リラックスヨガ 西岡	18:45-19:30 ハワイアンフラ45 会田	18:45-19:30 初級・泳法45 今野			19:00
19:30	19:20-20:05 初級エアロ45 石塚								19:30
20:00		19:45-20:30 美ユティ45 海老根	19:45-21:00 マスターズ75 今野	19:45-20:30 キックボクシングエクサ サイズ45 服部	19:45-20:30 ZUMBA45(第1,3週) 海老根	19:45-21:00 マスターズ75 今野			20:00
20:30					19:45-20:45 初級エアロ&ストレッチ (第2,4,5週) 関				20:30
21:00									21:00
21:30			【21:30】			【21:30】		【20:30】 プールクローズ	21:30
22:00			プールクローズ			プールクローズ			22:00

更新日：2025年3月22日



はじめての方でも無理なくご参加いただけるレッスンになります



運動量が多く、脂肪燃焼の効果が期待できるレッスンになります

【必ずご確認ください】

- (1) 20時までの短縮営業日の場合のレッスン時間について
 - ・ 19:30以降のレッスンはクローズとなります。
 - ・ 18:45開始のレッスンは開始時間が15分早くなり、18:30開始となります。
- (2) レッスンの休講・代行について
 - ・ 事前に決まっている代行情報は、館内及びホームページの代行情報よりご確認ください。
 - ・ 急な代行情報は館内掲示のみとなる場合がございます。予めご了承ください。
- (3) ご自身の体調管理をしっかりした上で、レッスンプログラムにご参加ください。
- (4) クラスの内容、運動強度等をしっかりご確認くださいの上で、レッスンに参加されることをお勧めします。
- (5) スケジュールは定期的な改正やイベント等により変更となる場合がございます。
- (6) プールクローズの時間は季節・時期により変動します。予めご了承ください。

令和7年2月15日更新