



レッスンスケジュール 2023-6/1～6/30

営業時間 月～土・9:00～22:00 日/祝・10:00～20:00



月-MON					TIME	水-WED					TIME	木-THU					TIME	金-FRI				
Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール		Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール		Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール		Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール
	OSkyBeautyヨガ 9:15～10:15				≪10:00≫						≪10:00≫		OSkyBeautyヨガ 9:45～10:45				≪10:00≫					
★アクティブストレッチ 10:30～10:50 笹川				★アクアビクス 10:30～10:50 西村		★ストレッチ 10:30～10:50 西村										ベビースイミング 10:30～10:45		★ボールエクササイズ 10:30～10:50 鷺見				
★ヨガ 11:00～11:45 大西					≪11:00≫	★バランスボール 11:00～11:30 西村				ベビースイミング 11:00～12:15	≪11:00≫	★エンジョイジャンプ 11:00～11:30 笹川					≪11:00≫	★エアロビクス初級 11:15～11:45 鷺見			ベビースイミング 11:00～12:15	
					≪12:00≫	★エアロビクス初中級 11:45～12:30 仙賀					≪12:00≫	★ZUMBA30 11:55～12:25 笹川			水泳塾 12:00～13:00		≪12:00≫			★シェイプライド 12:15～12:35 西村		
★ZUMBA30 12:10～12:40 大西			★フィンスイム 12:30～12:50 坂※貸出し無し		≪13:00≫	★健美操 12:45～13:30 関東		★シェイプライド 12:40～13:00 山崎			≪13:00≫	★コアリズム 12:45～13:15 伊藤			水泳塾 13:00～14:00		≪13:00≫	★ヨガ 12:15～13:00 松本				
	★サスペンション 13:15～13:45 笹川		水泳塾 13:00～14:00		≪14:00≫	★エアロボード初級 13:45～14:15 西村				ベビースイミング 13:15～13:30	≪14:00≫	★ワイルドアタック 13:30～14:00 笹川					≪14:00≫	★フラダンス 13:30～14:15 MINA ※9日・16日休講	OSkyBeautyヨガ 13:00～14:00		水泳塾 13:00～14:00	
★エアロビクス初級 14:00～14:30 西村			★スイム500 14:10～14:30 藤谷		≪15:00≫						≪15:00≫	★リラックスフォーマー 14:15～14:35 笹川					≪15:00≫					★アクアビクス 14:30～14:50 鷺見
					≪16:00≫	★太極拳 15:30～16:15 長谷川				ジュニアスイミング 12:30～20:15	≪16:00≫						≪16:00≫					
					≪17:00≫						≪17:00≫						≪17:00≫					
			ジュニアスイミング 15:30～20:15		≪18:00≫						≪18:00≫						≪18:00≫					
					≪19:00≫	★ラバーTR 18:40～19:00 藤谷					≪19:00≫		★サスペンション 19:00～19:30 山崎				≪19:00≫					
★エンジョイジャンプ 19:15～19:45 山崎			19:15～20:15 ※一部利用可		≪20:00≫	★ZUMBA45 19:15～20:00 西村				19:15～20:15 ※一部利用可	≪20:00≫	★ヨガ 19:45～20:30 松本				19:15～20:15 ※一部利用可	≪20:00≫	★エンジョイジャンプ 19:30～19:50 藤谷				
★エアロボード初級 20:00～20:30 山崎					≪21:00≫					ベビースイミング 20:15～20:30	≪21:00≫				★クロール初級 20:20～20:40 坂		≪21:00≫	★トレーニングタイム 20:10～20:30 藤谷				
	OSkyBeautyヨガ 20:15～21:15	★シェイプライド 20:40～21:00 山崎			≪21:30≫		OSkyBeautyヨガ 20:15～21:15				≪21:30≫			★シェイプライド 20:40～21:00 山崎			≪21:30≫	★タフエアロボード 20:40～21:10 藤谷				

【定員】Aスタジオ 27名 Bスタジオ 15名 ライドスタジオ 8名 レッスンプール 16名 アクアプール 20名 ※レッスンによって異なる場合があります

・・・通常レッスン ※【れんらくアプリ】にて事前予約が可能

・・・水泳塾 ※別途登録が必要となります

・・・SkyBeautyヨガ ※別途登録が必要となります(女性のみ事前予約・参加が可能です)



レッスンスケジュール 2023-6/1～6/30 ※火曜日は毎週休館日



土-SAT					TIME	日-SUN					TIME	週替わりレッスン	レッスン休講・代行
Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール		Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール			
	○SkyBeautyヨガ 9:15～10:15		ジュニア スイミング 9:00～19:15		«10:00»				ジュニア スイミング 9:00～11:15		«10:00»		6/9(金) 13:30～14:15 フラダンス 休講
★ピラティス 10:30～11:00 西村						★週替わりレッスン 10:30～10:50	○SkyBeautyヨガ 10:15～11:15				«11:00»	6/4(日) 10:30～10:50 アクティブストレッチ 11:00～11:30 エアロボード初級 11:45～12:15 エンジョイジャンプ 18:15～19:00 エアロビクス中級	山崎 山崎 山崎 濱崎
★ヨガ 11:15～11:45 西村					«11:00»	★週替わりレッスン 11:00～11:30			ベビー スイミング 11:00～ 12:15		«11:00»		19:30～19:50 エンジョイジャンプ 藤谷→山崎 代行
					«12:00»	★週替わりレッスン 11:45～12:15					«12:00»		20:10～20:30 トレーニングタイム 藤谷→山崎 代行
★ZUMBA30 12:10～12:40 西村								★シェイプライド 12:20～12:40 藤谷			«13:00»	6/11(日) 10:30～10:50 青竹ふみ 11:00～11:30 エアロビクス初級 11:45～12:15 ボールエクササイズ 18:15～19:00 エアロボード初中級	驚見 驚見 驚見 濱崎
★エアロボード初中級 13:00～13:45 河内					«13:00»				★青泳ぎ初級 13:30～13:50 岩本		«13:00»		20:40～21:10 タフエアロボード 藤谷→山崎 代行
					«14:00»				★スイム500 14:00～14:20 藤谷		«14:00»		6/16(金) 13:30～14:15 フラダンス 休講
					«15:00»				★アクアビクス 14:40～15:00 山口		«15:00»	6/18(日) 10:30～10:50 ストレッチ 11:00～11:30 エアロビクス初級 11:45～12:15 ボールエクササイズ 18:15～19:00 エアロビクス中級	驚見 驚見 驚見 濱崎
					«16:00»						«16:00»		※その他、休講や代行などがありましたら れんらくアプリ内のメールにてお知らせします。
					«17:00»						«17:00»	6/25(日) 10:30～10:50 アクティブストレッチ 11:00～11:30 タフエアロボード 11:45～12:15 マッスルビート 18:15～19:00 エアロボード初中級	山崎 山崎 山崎 濱崎
					«18:00»		★サスペンション 17:30～18:00 山崎				«18:00»		時間:14:00～15:15
		★シェイプライド 18:20～18:40 藤谷			«19:00»	★週替わりレッスン 18:15～19:00 濱崎					«19:00»		場所:Aスタジオ
★マッスルビート 18:50～19:20 藤谷													担当:笹川
★ワイルドアタック 19:35～20:05 山崎					«20:00»	レッスン予約開始日時							定員:27名 参加費:1650円(税込)
				ベレーシングウオーキング 20:15～20:30		5/25(木)午後8時～アプリ予約開始							申込方法:れんらくアプリ内の 申込フォームより別途申込が必要です
	○SkyBeautyヨガ 20:15～21:15				«21:00»	クラブ休館日							申込開始日:5/27(土)～6/9(金)
					«21:30»	火曜日							