レッスンスケジュール　2024-10/1～10/31　営業時間　月~土・9:00~22:00　日/祝・10:00~20:00

月-MON

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
★ストレッチ 10:30～10:50 西村	○SkyBeautyヨガ 9:15～10:15			ベーシックウォーキング 10:30～10:45
★ヨガ 11:00～11:45 大西				
★ZUMBA30 12:10～12:40 大西				
★エアロビクス初級 13:20～13:50 西村	★サスペンション 13:15～13:45 山崎		水泳塾 13:00～14:00	★フィンスイム 13:00～13:30 坂※フィン要
★リラックスフォーマー 14:00～14:20 西村			★スイム500 14:10～14:30 藤谷	
			ジュニアスイミング 15:25～20:25	
★アクティブストレッチ 19:15～19:45 山崎				19:20～20:25 ※一部利用可
★エアロボード初級 20:00～20:30 山崎	○SkyBeautyヨガ 20:15～21:15	★シェイプライド 20:40～21:00 山崎		

水-WED

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
★ストレッチ 10:30～10:50 西村				
★ラバー＆ピラティス 11:00～11:30 西村			ベビースイミング 11:00～12:15	
★エアロビクス初中級 11:45～12:30 仙賀				
★健美操 12:45～13:30 関東				ベーシックウォーキング 13:15～13:30
★エアロボード初級 13:45～14:15 西村				
★太極拳 15:30～16:15 長谷川			ジュニアスイミング 12:30～20:25	
★バランスボール 18:40～19:00 西村				
★ZUMBA45 19:15～20:00 西村				19:20～20:25 ※一部利用可
	○SkyBeautyヨガ 20:15～21:15			ベーシックウォーキング 20:15～20:30

木-THU

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 9:45～10:45		太田保育 10:00～11:15	
★コアリズム 11:00～11:30 伊藤				★アクアズンバ 11:00～11:20 笹川
★ZUMBA30 11:55～12:25 笹川			水泳塾 12:00～13:00	
★ストロングネーション 12:45～13:15 笹川				
★コンディショニング 13:30～14:00 伊藤			水泳塾 13:00～14:00	
			ジュニアスイミング 15:25～20:25	
キッズダンス 16:30～18:35				
★ヨガ 19:00～19:45 松本				19:20～20:25 ※一部利用可
	★サスペンション 20:00～20:30 山崎			

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
★リラックスフォーマー 10:30～10:50 伊藤				
★エアロビクス初級 11:15～11:45 伊藤			ベビースイミング 11:00～12:15	
★ヨガ 12:15～13:00 松本	○SkyBeautyヨガ 13:00～14:00	★シェイプライド 12:15～12:35 西村	★はじめてスイム 12:30～12:50藤谷 ※1年間参加できます	
★フラダンス 13:30～14:15 ※4日休講			水泳塾 13:00～14:00	★アクアビクス 14:30～14:50 山口
キッズダンス 16:30～18:35	社交ダンス【有料】		ジュニアスイミング 15:30～20:55	
★マッスルビート 19:15～19:45 藤谷				19:50～20:55 ※一部利用可
★トレーニングタイム 20:00～20:20 藤谷				
★タフエアロボード 20:30～21:00 藤谷				

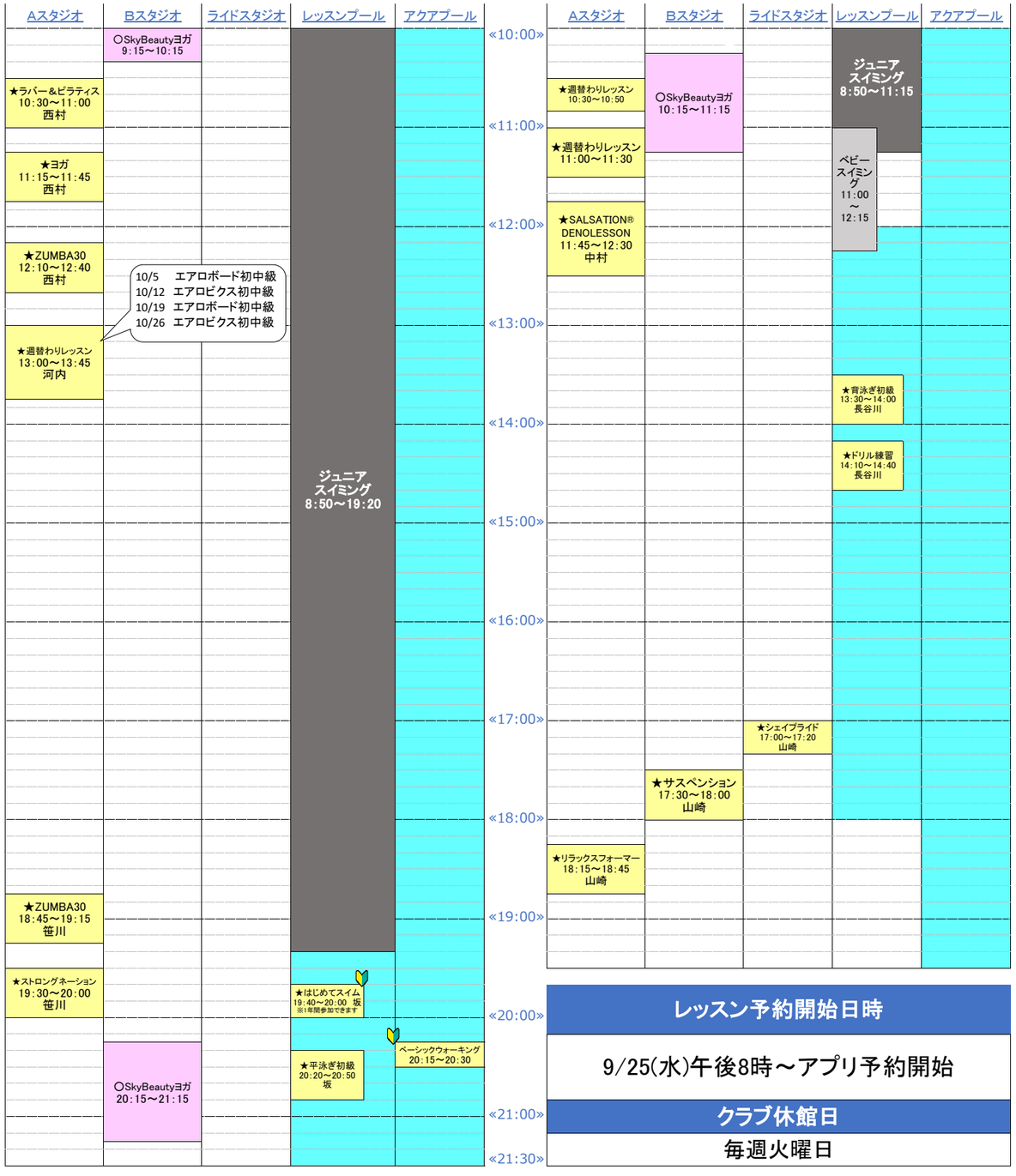
【定員】Aスタジオ　27名　Bスタジオ　15名　ライドスタジオ　8名　レッスンプール　20名　アクアプール　20名　※レッスンによって定員数は異なる場合があります

・・・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)

レッスンスケジュール 2024-10/1～10/31　※休館日はカレンダーを確認して下さい



レッスン予約開始日時

9/25(水)午後8時～アプリ予約開始

クラブ休館日

毎週火曜日

週替わりレッスン

10/6（日）

10:30～10:50	バランスボール	山崎
11:00～11:30	ワイルドアタック	山崎

10/13（日）

10:30～10:50	アクティブストレッチ	笹川
11:00～11:30	ヨガ	笹川

10/20（日）

10:30～10:50	ボールエクササイズ	山崎
11:00～11:30	エアロビクス初級	山崎

10/27（日）

10:30～10:50	トレーニングタイム	藤谷
11:00～11:30	タフエアロボード	藤谷

※10/27（日）はジュニアイベント
【サンスポカップ】開催に伴い
レッスンプールは終日クローズとなります
ご利用の皆様にはご迷惑をおかけします

祝日・短縮営業日

10/14（月・祝）

Aスタジオ

11:30～12:00	バランスボール	西村
12:15～12:45	ヨガ	西村
13:00～14:00	※イベントZUMBA60	大西
18:15～19:00	エアロボード初級	山崎

レッスンプール

13:00～13:30	クロール初級	高橋
13:45～14:15	バタフライ初級	高橋

※短縮営業日10:00～20:00
※レッスンプール12:00～18:00
※各種別利用時間内でご利用下さい
※SkyBeautyヨガは別紙参照

イベント情報

イベント名：【ZUMBA60】 担当：大西

日時：10/14（月・祝）13:00～14:00
場所：Aスタジオ
定員：27名　参加費：1100円（税込）
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