

# 2024 レッスンスケジュール

◆スケジュール内容及び担当者は都合により変更になる場合がございます。  
 ◆祝日のスケジュール内容は特別編成となります。事前にクラブ内にてご案内いたします。  
 ◆安全確保上、状況に応じて人数制限させていただく場合がございます。  
 ◆開始10分以上過ぎての参加、及び途中退室はご遠慮ください(インストラクターの許可がある場合は可)  
 ◆交通事情、インストラクターの体調、その他やむを得ない事情によりレッスンが中止になる場合がございます。

|             | 火   |   |                                       | 水   |   |   | 木                                     |  |  | 金  |  |  | 土  |  |  | 日  |  |  |  |
|-------------|---|---|---------------------------------------|---|---|---|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|             | 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  |  |
|             | A   | B   |                                       | A   | B   |   | A                                     | B  |  | A  | B  |  | A  | B  |  | A  | B  |  |  |
| 10時         |   |   |                                       |   |   |   |                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10:30~11:15 | ストレッチ①<br>10:30~10:25                       | 10:35~11:05                                   |                                       | ストレッチ①<br>10:10~10:25                           | 10:35~10:50                                     |   | ストレッチ①<br>10:10~10:25                 | 10:35~10:50                                      |  | ストレッチ①<br>10:10~10:25                            | 10:35~11:05                                      |  | ストレッチ①<br>10:10~10:25                            | 10:35~10:50                                      |  | ストレッチ①<br>10:10~10:25                            | 10:35~10:50                                      |  | ストレッチ①<br>10:10~10:25                            |
| 11時         | シェイプロー<br>【斉藤陽代】                            | オキシジェン<br>強度2:難易度2<br>11:15~11:30             | 11:00~12:00<br>クロール 30分<br>【田部井】      | スタートエアロ<br>【和田】                                 | ユーバウンド<br>11:00~11:30                           | 11:00~11:30<br>中級クロール 30分<br>【田部井】              | シェイプロー<br>【高橋由美子】                     | ユーバウンド<br>11:00~11:30                            | 11:00~12:00<br>バタフライ 30分<br>【田部井】                | 11:00~11:30<br>エアロ<br>【和田部】                      | 11:00~11:30<br>エアロ<br>【和田部】                      | 11:00~12:00<br>パタフライ 30分<br>【田部井】                | 11:00~11:30<br>ラテンダンス<br>強度3:難易度3<br>11:15~11:30 | 11:00~11:30<br>水中ウォーク<br>【島田】                    | 朝ヨガ<br>【福地】                                      | 10:45~11:30(45)<br>スタジオ<br>レッスン<br>【スタッフ】        | 10:45~11:30(45)<br>スタジオ<br>レッスン<br>【スタッフ】        | 11:00~11:15<br>ファイドウ<br>強度3:難易度3<br>11:25~11:40  | 11:00~11:15<br>ハイパーC①<br>11:25~11:40             |
| 12時         | ヨガ<br>【斉藤花葉】                                | ファイドウ<br>11:40~11:55<br>ハイパーC①<br>12:05~12:20 | 12:05~12:35<br>背泳ぎ 30分<br>【田部井】       | コアトレ &<br>ストレッチ<br>【飯塚】                         | エアロ<br>12:20~12:50                              | 11:30~12:00<br>ダンベル<br>水中ウォーク<br>【島田】           | ポルドブラ<br>【丸山】                         | ヨガ<br>強度2:難易度2<br>12:45~13:15                    | 12:05~12:35<br>ヨガ<br>強度2:難易度2<br>12:45~13:15     | 12:05~12:35<br>ヨガ<br>強度2:難易度2<br>12:45~13:15     | 12:05~12:35<br>ヨガ<br>強度2:難易度2<br>12:45~13:15     | 12:05~12:35<br>ヨガ<br>強度2:難易度2<br>12:45~13:15     | 12:05~12:35<br>ヨガ<br>強度2:難易度2<br>12:45~13:15     | 12:05~12:35<br>ヨガ<br>強度2:難易度2<br>12:45~13:15     | 12:05~12:35<br>ヨガ<br>強度2:難易度2<br>12:45~13:15     | 12:05~12:35<br>ヨガ<br>強度2:難易度2<br>12:45~13:15     | 12:05~12:35<br>ヨガ<br>強度2:難易度2<br>12:45~13:15     | 12:05~12:35<br>ヨガ<br>強度2:難易度2<br>12:45~13:15     | 12:05~12:35<br>ヨガ<br>強度2:難易度2<br>12:45~13:15     |
| 13時         | バレトン 35<br>【斉藤陽代】                           | ストレッチ①<br>13:35~13:50                         |                                       | ダンベル &<br>ストレッチ<br>【飯塚】                         | ヨガ<br>強度2:難易度2<br>13:40~13:55                   | 12:10~12:40                                     | ヨガ<br>【chiho】                         | 13:00~14:00<br>ラテンダンス<br>強度3:難易度3<br>13:25~13:55 | 13:25~13:55<br>オキシジェン<br>強度2:難易度2<br>14:05~14:35 | 13:25~13:55<br>オキシジェン<br>強度2:難易度2<br>14:05~14:35 | 13:25~13:55<br>オキシジェン<br>強度2:難易度2<br>14:05~14:35 | 13:25~13:55<br>オキシジェン<br>強度2:難易度2<br>14:05~14:35 | 13:25~13:55<br>オキシジェン<br>強度2:難易度2<br>14:05~14:35 | 13:25~13:55<br>オキシジェン<br>強度2:難易度2<br>14:05~14:35 | 13:25~13:55<br>オキシジェン<br>強度2:難易度2<br>14:05~14:35 | 13:25~13:55<br>オキシジェン<br>強度2:難易度2<br>14:05~14:35 | 13:25~13:55<br>オキシジェン<br>強度2:難易度2<br>14:05~14:35 | 13:25~13:55<br>オキシジェン<br>強度2:難易度2<br>14:05~14:35 | 13:25~13:55<br>オキシジェン<br>強度2:難易度2<br>14:05~14:35 |
| 14時         | 14:15~15:00<br>パレトン<br>【斉藤陽代】               | オキシジェン<br>強度2:難易度2<br>14:40~14:55             | 14:20~14:50<br>水中ウォーク<br>【スタッフ】       | 14:00~15:00<br>ヨガ<br>【長谷川】                      | エアロ<br>強度3:難易度3<br>14:55~15:25                  | 14:45~15:15<br>アควアビクス<br>【園田】                  | ピラティス<br>【和田】                         | 14:15~15:15<br>ユーバウンド<br>強度5:難易度5<br>14:45~15:00 | 14:15~14:45<br>水中ウォーク<br>【真嶋】                    | 14:15~14:45<br>水中ウォーク<br>【真嶋】                    | 14:15~14:45<br>水中ウォーク<br>【真嶋】                    | 14:15~14:45<br>水中ウォーク<br>【真嶋】                    | 14:15~14:45<br>水中ウォーク<br>【真嶋】                    | 14:15~14:45<br>水中ウォーク<br>【真嶋】                    | 14:15~14:45<br>水中ウォーク<br>【真嶋】                    | 14:15~14:45<br>水中ウォーク<br>【真嶋】                    | 14:15~14:45<br>水中ウォーク<br>【真嶋】                    | 14:15~14:45<br>水中ウォーク<br>【真嶋】                    | 14:15~14:45<br>水中ウォーク<br>【真嶋】                    |
| 15時         | 15:15~16:00<br>ビューティダイエット<br>ウォーキング<br>【中島】 | エアロ<br>強度3:難易度3<br>15:45~16:00                | 14:55~15:25<br>4泳法レッスン<br>【スタッフ】      | 15:15~16:00<br>ズンバ<br>【小形】                      | ファイドウ<br>15:35~16:05                            | 15:30~16:00<br>スイム<br>15:30~16:30<br>【吉永】       | 15:25~16:10<br>スタートエアロ<br>【和田】        | 15:15~16:15<br>ピラティス<br>【和田】                     | 15:15~16:15<br>ピラティス<br>【和田】                     | 15:15~16:15<br>ピラティス<br>【和田】                     | 15:15~16:15<br>ピラティス<br>【和田】                     | 15:15~16:15<br>ピラティス<br>【和田】                     | 15:15~16:15<br>ピラティス<br>【和田】                     | 15:15~16:15<br>ピラティス<br>【和田】                     | 15:15~16:15<br>ピラティス<br>【和田】                     | 15:15~16:15<br>ピラティス<br>【和田】                     | 15:15~16:15<br>ピラティス<br>【和田】                     | 15:15~16:15<br>ピラティス<br>【和田】                     | 15:15~16:15<br>ピラティス<br>【和田】                     |
| 16時         | 16:05~16:35<br>16時<br>【中島】                  | オキシジェン<br>強度2:難易度2<br>16:10~16:40             | 16:30~17:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(A) | 16:05~16:35<br>ズンバ<br>【小形】                      | ハイパーC①<br>16:40~17:10                           | 16:30~17:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(B)           | 16:30~17:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(C) | 16:30~17:00<br>メガダンス<br>強度3:難易度3<br>17:10~17:40  | 16:30~17:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(A)            | 16:30~17:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(A)            | 16:30~17:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(A)            | 16:30~17:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(A)            | 16:30~17:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(A)            | 16:30~17:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(A)            | 16:30~17:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(A)            | 16:30~17:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(A)            | 16:30~17:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(A)            | 16:30~17:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(A)            | 16:30~17:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(A)            |
| 17時         | 17:30~18:00<br>17時<br>【中島】                  | メガダンス<br>強度3:難易度3<br>17:30~18:00              | 17:30~18:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(B) | 17:30~18:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(B)           | 17:30~18:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(B)           | 17:30~18:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(B)           | 17:30~18:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(B) | 17:30~18:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(B)            | 17:30~18:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(B)            | 17:30~18:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(B)            | 17:30~18:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(B)            | 17:30~18:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(B)            | 17:30~18:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(B)            | 17:30~18:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(B)            | 17:30~18:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(B)            | 17:30~18:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(B)            | 17:30~18:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(B)            | 17:30~18:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(B)            | 17:30~18:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(B)            |
| 18時         | 18:45~19:15<br>18時<br>【中島】                  | ファイドウ<br>18:10~18:25<br>ストレッチ①<br>18:35~18:50 | 18:30~19:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(C) | 18:30~19:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(C)           | 18:30~19:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(C)           | 18:30~19:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(C)           | 18:30~19:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(C) | 18:30~19:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(C)            | 18:30~19:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(C)            | 18:30~19:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(C)            | 18:30~19:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(C)            | 18:30~19:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(C)            | 18:30~19:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(C)            | 18:30~19:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(C)            | 18:30~19:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(C)            | 18:30~19:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(C)            | 18:30~19:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(C)            | 18:30~19:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(C)            | 18:30~19:30<br>子供<br>スイミング<br>スクール(C)            |
| 19時         | 19:00~19:30<br>19時<br>【高畑】                  | ハイパーC①<br>19:00~19:30                         | 19:00~19:30<br>水中ウォーク<br>【関口】         | ズンバ<br>【村田真規】                                   | ストレッチ①<br>19:05~19:35                           | 19:00~19:30<br>水中ウォーク<br>【真嶋】                   | ベシーシック<br>【井倉】                        | 19:05~19:35<br>ユーバウンド<br>19:20~19:50             | 19:00~19:30<br>水中ウォーク<br>【真嶋】                    | 19:00~19:30<br>水中ウォーク<br>【真嶋】                    | 19:00~19:30<br>水中ウォーク<br>【真嶋】                    | 19:00~19:30<br>水中ウォーク<br>【真嶋】                    | 19:00~19:30<br>水中ウォーク<br>【真嶋】                    | 19:00~19:30<br>水中ウォーク<br>【真嶋】                    | 19:00~19:30<br>水中ウォーク<br>【真嶋】                    | 19:00~19:30<br>水中ウォーク<br>【真嶋】                    | 19:00~19:30<br>水中ウォーク<br>【真嶋】                    | 19:00~19:30<br>水中ウォーク<br>【真嶋】                    | 19:00~19:30<br>水中ウォーク<br>【真嶋】                    |
| 20時         | 20:30~21:30<br>20時<br>【高畑】                  | ユーバウンド<br>19:40~20:10                         | 4泳法(初級)<br>【関口】                       | バレトン<br>19:45~20:00                             | エクセス55<br>20:10~20:25                           | 19:40~20:10<br>フィンスイム<br>【真嶋】                   | ズンバ<br>【ACCO】                         | 19:45~20:30<br>ユーバウンド<br>強度5:難易度5<br>20:00~20:50 | 20:30~21:00<br>子供<br>スイミング<br>スクール(C)            | 20:30~21:00<br>子供<br>スイミング<br>スクール(C)            | 20:30~21:00<br>子供<br>スイミング<br>スクール(C)            | 20:30~21:00<br>子供<br>スイミング<br>スクール(C)            | 20:30~21:00<br>子供<br>スイミング<br>スクール(C)            | 20:30~21:00<br>子供<br>スイミング<br>スクール(C)            | 20:30~21:00<br>子供<br>スイミング<br>スクール(C)            | 20:30~21:00<br>子供<br>スイミング<br>スクール(C)            | 20:30~21:00<br>子供<br>スイミング<br>スクール(C)            | 20:30~21:00<br>子供<br>スイミング<br>スクール(C)            | 20:30~21:00<br>子供<br>スイミング<br>スクール(C)            |
| 21時         | 21:20~21:50<br>21時<br>【高畑】                  | メガダンス<br>強度5:難易度5<br>20:20~20:35              | 19:40~20:10<br>コンディショニング<br>【斉藤陽代】    | 20:30~21:15<br>ランニング<br>強度3:難易度3<br>21:15~21:45 | 20:30~21:05<br>ランニング<br>強度3:難易度3<br>21:15~21:45 | 20:30~21:05<br>ランニング<br>強度3:難易度3<br>21:15~21:45 | 20:45~21:30<br>ランニング<br>【KOTOMI】      | 20:45~21:30<br>ランニング<br>【KOTOMI】                 | 20:45~21:30<br>ランニング<br>【KOTOMI】                 | 20:45~21:30<br>ランニング<br>【KOTOMI】                 | 20:45~21:30<br>ランニング<br>【KOTOMI】                 | 20:45~21:30<br>ランニング<br>【KOTOMI】                 | 20:45~21:30<br>ランニング<br>【KOTOMI】                 | 20:45~21:30<br>ランニング<br>【KOTOMI】                 | 20:45~21:30<br>ランニング<br>【KOTOMI】                 | 20:45~21:30<br>ランニング<br>【KOTOMI】                 | 20:45~21:30<br>ランニング<br>【KOTOMI】                 | 20:45~21:30<br>ランニング<br>【KOTOMI】                 | 20:45~21:30<br>ランニング<br>【KOTOMI】                 |
| 22時         | 22時<br>【高畑】                                 | ヨガ<br>強度2:難易度2                                |                                       | 21:20~21:50<br>ヨガ<br>強度2:難易度2                   |   | 21:20~21:50<br>ヨガ<br>強度2:難易度2                   |                                       | 21:20~21:50<br>ヨガ<br>強度2:難易度2                    |  | 21:20~21:50<br>ヨガ<br>強度2:難易度2                    |  | 21:20~21:50<br>ヨガ<br>強度2:難易度2                    |  | 21:20~21:50<br>ヨガ<br>強度2:難易度2                    |  | 21:20~21:50<br>ヨガ<br>強度2:難易度2                    |  | 21:20~21:50<br>ヨガ<br>強度2:難易度2                    |  |

【営業時間】  
 火～金：10:00～22:30  
 土：10:00～21:00  
 日・祝：10:00～18:30

【休館日】  
 月曜・年末年始

☎ 0284 (43) 1550



★レッスンの代購や  
施設の様子を配信中！  
こちらQRより登録ください

1・3・5週: スタッグ  
2・4週: スター

1・3・5週: ターン  
2・4週: 飛込

★