

レッスнтаイムテーブル2025年

7月

休館日 木曜日 TEL 0555-73-4313

定員制レッスン ボディパンプ

定員24名

ジム・プールエリアは営業終了30分前までのご利用とさせていただきます。

ストレッチポール

定員15名

	月		火		水		木		金		土		日	
9:00 OPEN	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	スタジオ	
11:00	11:00~11:45 やさしいエアロ 菅沼五十鈴	11:00~11:45 水中歩行 & 水中運動 渡辺たくま	11:00~12:00 ZUMBA 60 斉藤 純子	11:00~11:30 水中歩行 天野りえ 11:30~12:00 腰痛体操 天野りえ	11:00~12:00 ヨガ 栗原	11:00~11:45 なんでもスイム 土屋むねはる	11:00	11:00~12:00 ピラティス 4週目:パレトン 在原	11:00~11:45★ ウォークジョグ & 水中運動 小池れいじろう		10:00~12:00 スイミング 利用制限有		13:15~14:00 LES MILLS DANCE 濱野ゆうき	
12:00	12:00~12:45 ZUMBA 45 土屋むねはる		12:15~13:00 BODY COMBAT 45 小池れいじろう		12:15~13:00 LES MILLS DANCE 濱野ゆうき		12:00	12:15~13:00 ZUMBA 45 土屋むねはる					週替わりレッスン	
13:00	13:00~13:45 LES MILLS BODYPUMP 45	13:30~14:30 メニュー スイム	13:15~14:00 やさしいエアロ 菅沼五十鈴	13:00~13:30 初めてクロール 初めて背泳ぎ 13:30~14:00 初めて平泳ぎ 初めてバタフライ 天野りえ	13:15~13:45 BODY COMBAT 土屋むねはる	13:30~14:15 ZUMBA 小澤 智子	13:00	13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP 45		13:30~14:30 ZUMBA 60 土屋むねはる		1週目 BODY COMBAT 45 小池れいじろう		
14:00	14:00~14:45 LES MILLS BODYBALANCE 45		14:15~14:45 ストレッチボール 土屋		14:00~15:00 ピラティス 在原		14:00	14:15~14:45 LES MILLS BODYBALANCE 45	14:00~15:00 なんでも スイム 中村 けいこ			2週目 ZUMBA 45 土屋むねはる		
15:00							15:00			14:45~15:45 BODY COMBAT 60 小池れいじろう		3週目 BODY COMBAT 45 小池れいじろう		
16:00	平日 16:30~18:30 スイミングスクール						利用制限有						4週目 ZUMBA 45 土屋むねはる	
18:30	18:30~19:15 ヨガ 栗原	19:00~20:00 ゆったり スイム 土屋 むねはる	19:15~20:00 LES MILLS BODYPUMP 45 羽田けいすけ		19:15~20:00 BODYPUMP 45 羽田けいすけ	19:00~20:00 メニュー スイム	18:30			18:00~18:45 週替わりレッスン バーチャル	5日:DANCE 12日:COMBAT 19日:ATTACK 26日:DANCE	5週目		
19:00	19:30~20:15 BODY COMBAT 45 小池れいじろう		20:15~21:00 ZUMBA 45 斉藤 純子		20:15~21:00 BODY ATTACK 45 羽田けいすけ		19:00	19:15~20:00 BODY COMBAT 45 土屋むねはる	19:00~20:00 なんでも スイム 中村 けいこ	19:00~20:00 ヨガチャレンジ 菅沼五十鈴			今月の休館日	
20:00	20:30~21:15 LES MILLS DANCE 濱野ゆうき						20:00	20:15~21:00 ステップ 45 羽田けいすけ					毎週木曜 日	
21:00							21:00			★オープンレッスン どなたでも参加可能です。				
22:00 CLOSE							22:00			~21:00閉館~ 平日16:30~18:30, 土曜10:00~12:00は スイミングスクールの為, コース制限させて頂きます。				