



ワンタイム・コース型教室 タイムテーブル



2024年 10月1日更新版

※プログラムは予告無く随時変更することがあります

時間	月					火					水					木					金					土		日		時間	
	スタジオ	体育室	会議室	プール	スタジオ	体育室	会議室	アリーナ	研修室	プール	スタジオ	体育室	会議室	プール	スタジオ	体育室	会議室	アリーナ	プール	スタジオ	体育室	会議室	プール	スタジオ	会議室	スタジオ	会議室	スタジオ	会議室		
9:00																															9:00
30	9:45~10:45	9:50~10:50		9:30~10:30						9:30~10:30				9:30~10:30						9:30~10:30						9:30~10:30			9:30~10:30	9:00	
10:00	ボディ リセット & コア	ゆったりヨガ①		大人の泳法教室 (平泳ぎ)	10:00~11:00	鈴木 浩				9:40~10:40	ベビー スイミング①			10:00~11:00	10:00~11:00	ゆったりヨガ①			10:00~11:00	大人の初めての 水泳教室	10:00~11:00	ハワイアン フラ①	ボディ バランス	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	30	
30	岩田 奈緒美	大場 三紗子		専任スタッフ 別途申込:有料	シエイブ エアロ & ストレッチ	別途申込:有料				ストレッチ& ボディメイク	専任スタッフ 別途申込:有料			ボディ バランス	やさしい ピラティス②	つじ せいこ			大人の初め の水泳教室	専任スタッフ 別途申込:有料	10:45~11:45	ボディ バランス	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	岩田 奈緒美	10:00	
11:00	11:15~12:15	11:10~12:10		10:30~11:30						11:00~12:00	ベビー スイミング②			11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00			11:00~12:00	大人の泳法教室 (クロール初級)	11:00~12:00	ボディ バランス	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	11:00		
30	青盤 ストレッチ	ゆったりヨガ②		11:15~12:15						リラク ゼーション ヨガ	専任スタッフ 別途申込:有料			11:15~12:15	11:30~12:30	つじ せいこ			大人の泳法教室 (クロール初級)	専任スタッフ 別途申込:有料	11:15~12:15	ボディ バランス	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	11:00		
12:00	名和 雪枝	大場 三紗子		10:30~11:30						パレト	ボディ バランス			11:15~12:15	11:30~12:30	つじ せいこ			大人の泳法教室 (クロール初級)	専任スタッフ 別途申込:有料	11:15~12:15	ボディ バランス	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	12:00		
30	12:45~13:45			12:30~13:30						中川 彩子	ボディ バランス			12:30~13:30	12:30~13:30	つじ せいこ			大人の泳法教室 (クロール初級)	専任スタッフ 別途申込:有料	12:30~13:30	ボディ バランス	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	12:00		
13:00	ズンバ & ストレッチ			13:00~14:00						ズンバ & ストレッチ				12:30~13:30	12:30~13:30	つじ せいこ			大人の泳法教室 (クロール初級)	専任スタッフ 別途申込:有料	12:30~13:30	ボディ バランス	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	13:00		
30	大場 三紗子			ウォーター シェイブ						中川 彩子	ボディ バランス			12:30~13:30	12:30~13:30	つじ せいこ			大人の泳法教室 (クロール初級)	専任スタッフ 別途申込:有料	12:30~13:30	ボディ バランス	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	13:00		
14:00				14:00~15:00						ボディ アタック				14:00~15:00	14:00~15:00	つじ せいこ			大人の泳法教室 (クロール初級)	専任スタッフ 別途申込:有料	14:00~15:00	ボディ バランス	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	14:00		
30	15:00~16:00			15:30~16:30						かんたん エアロ & ストレッチ				15:00~16:00	15:00~16:00	つじ せいこ			大人の泳法教室 (クロール初級)	専任スタッフ 別途申込:有料	15:00~16:00	ボディ バランス	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	15:00		
15:00	体幹& ストレッチ	15:30~16:20		16:00~16:50						かんたん エアロ & ストレッチ				15:30~16:30	15:40~16:30	つじ せいこ			大人の泳法教室 (クロール初級)	専任スタッフ 別途申込:有料	15:30~16:30	ボディ バランス	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	15:00		
30	MICHIYO	パレエ (幼児)		16:00~16:50						かんたん エアロ & ストレッチ				15:30~16:30	15:40~16:30	つじ せいこ			大人の泳法教室 (クロール初級)	専任スタッフ 別途申込:有料	15:30~16:30	ボディ バランス	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	15:00		
16:00		山口 るみ		子供水泳教室①						かんたん エアロ & ストレッチ				15:30~16:30	15:40~16:30	つじ せいこ			大人の泳法教室 (クロール初級)	専任スタッフ 別途申込:有料	15:30~16:30	ボディ バランス	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	16:00		
30		16:30~17:30 パレエ (低学年)		子供水泳教室②						かんたん エアロ & ストレッチ				15:30~16:30	15:40~16:30	つじ せいこ			大人の泳法教室 (クロール初級)	専任スタッフ 別途申込:有料	15:30~16:30	ボディ バランス	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	16:00		
17:00		山口 るみ		17:00~17:50						かんたん エアロ & ストレッチ				15:30~16:30	15:40~16:30	つじ せいこ			大人の泳法教室 (クロール初級)	専任スタッフ 別途申込:有料	15:30~16:30	ボディ バランス	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	17:00		
30		17:40~18:40		17:00~17:50						かんたん エアロ & ストレッチ				15:30~16:30	15:40~16:30	つじ せいこ			大人の泳法教室 (クロール初級)	専任スタッフ 別途申込:有料	15:30~16:30	ボディ バランス	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	17:00		
18:00		パレエ (高学年)		18:15~19:15						かんたん エアロ & ストレッチ				15:30~16:30	15:40~16:30	つじ せいこ			大人の泳法教室 (クロール初級)	専任スタッフ 別途申込:有料	15:30~16:30	ボディ バランス	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	18:00		
30		山口 るみ		18:15~19:15						かんたん エアロ & ストレッチ				15:30~16:30	15:40~16:30	つじ せいこ			大人の泳法教室 (クロール初級)	専任スタッフ 別途申込:有料	15:30~16:30	ボディ バランス	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	18:00		
19:00		ヨガ月①		18:15~19:15						かんたん エアロ & ストレッチ				15:30~16:30	15:40~16:30	つじ せいこ			大人の泳法教室 (クロール初級)	専任スタッフ 別途申込:有料	15:30~16:30	ボディ バランス	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	19:00		
30		住吉 千恵美		18:15~19:15						かんたん エアロ & ストレッチ				15:30~16:30	15:40~16:30	つじ せいこ			大人の泳法教室 (クロール初級)	専任スタッフ 別途申込:有料	15:30~16:30	ボディ バランス	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	19:00		
20:00		20:00~21:00		18:15~19:15						かんたん エアロ & ストレッチ				15:30~16:30	15:40~16:30	つじ せいこ			大人の泳法教室 (クロール初級)	専任スタッフ 別途申込:有料	15:30~16:30	ボディ バランス	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	19:00		
30		ヨガ月②		18:15~19:15						かんたん エアロ & ストレッチ				15:30~16:30	15:40~16:30	つじ せいこ			大人の泳法教室 (クロール初級)	専任スタッフ 別途申込:有料	15:30~16:30	ボディ バランス	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	19:00		
21:00		住吉 千恵美		18:15~19:15						かんたん エアロ & ストレッチ				15:30~16:30	15:40~16:30	つじ せいこ			大人の泳法教室 (クロール初級)	専任スタッフ 別途申込:有料	15:30~16:30	ボディ バランス	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	ボディ リセット & コア	19:00		

(注意事項)

※レッスン会場の入室はレッスン開始10分前となります。

※白塗クラスはコース型教室です。こちらは3カ月を1クールとして開催されます。事前に2階総合フロントでの申込が必要となります。

※白塗のコース型は有料体験(¥1,210)も随時予約受付しております。(申込は2階総合フロント)

※色付きはワンタイムレッスンです。開始30分前より、トレーニングルーム受付カウンターにて、整理券を配布致します。

※ワンタイムレッスン開始15分前に整理券をお持ちでない参加希望者が多数の場合抽選となる場合があります。