

| 月曜日                                          |                                                                    |       |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------|
| スタジオ                                         | プール                                                                | フロア   |
| 10:30～11:30<br>ヨガ<br>古川                      |                                                                    |       |
| 11:50～12:20<br>ピラティス<br>古川                   | 11:40～12:10<br>アクアダンベル<br>玉村                                       |       |
| 12:45～13:15<br>エアロビクス初級<br>濁川                | 成人スクール<br>(初級)<br>12:20～13:20                                      |       |
| 13:35～14:05<br>Enjoy★RAMP<br>清水              | 13:35～14:05<br>アクアダンベル<br>近藤                                       |       |
| 14:25～14:55<br>ADJUST×BOX<br>吉田              | 14:20～14:50<br>①クロール(初級)<br>②背泳ぎ(初級)<br>近藤                         |       |
|                                              |                                                                    | ※備考参照 |
| ジュニア<br>ウルトラ体育<br>16:15～17:00<br>17:15～18:00 | スイミング<br>スクール<br>ジュニア<br>15:45～16:55<br>16:55～18:05<br>18:05～19:15 |       |
| 19:00～19:30<br>Enjoy★RAMP<br>深石              |                                                                    |       |
| 19:50～20:35<br>リトモス<br>濁川                    | 19:45～20:15<br>①背泳ぎ(初級)<br>②クロール(初級)<br>近藤                         |       |
| 20:55～21:25<br>POWER×BOX<br>深石               |                                                                    | ※備考参照 |

| 火曜日                           |                                                                    |                         |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| スタジオ                          | プール                                                                | フロア                     |
| 10:45～11:15<br>メガダンス<br>齋藤    | 10:55～11:25<br>クロール(初級)<br>玉村                                      | 10:20～10:35<br>コレクトTIME |
| 11:35～12:20<br>フラダンス<br>鈴木    | 11:40～12:10<br>アクアウォーキング<br>玉村                                     |                         |
| 12:30～12:45<br>シェイプTIME       | 成人スクール<br>(初級)<br>12:20～13:20                                      |                         |
| 13:00～13:45<br>エアロビクス初級<br>白砂 | 13:30～14:00<br>アクアピクス<br>玉村                                        |                         |
| 14:05～14:50<br>リトモス<br>濁川     |                                                                    |                         |
|                               | スイミング<br>スクール<br>ジュニア<br>15:45～16:55<br>16:55～18:05<br>18:05～19:15 |                         |
| 19:15～20:00<br>メガダンス<br>白砂    | 19:35～20:05<br>希望泳法<br>近藤                                          |                         |
| 20:20～20:50<br>YOGA×BOX<br>清水 | 20:20～20:50<br>アクアダンベル<br>近藤                                       |                         |

| 水曜日                             |                                             |                         |
|---------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------|
| スタジオ                            | プール                                         | フロア                     |
| 10:30～11:00<br>エアロビクス初級<br>濁川   |                                             |                         |
| 11:20～12:05<br>ボディセラピー<br>濁川    | 11:20～11:50<br>アクアウォーキング<br>古川              |                         |
| 12:45～13:30<br>エアロビクス初級<br>齋藤   |                                             | 12:15～12:30<br>コレクトTIME |
| 13:50～14:20<br>ADJUST×BOX<br>古川 | 13:45～14:15<br>アクアダンベル<br>玉村                |                         |
| 14:40～15:25<br>ZUMBA<br>大町      |                                             |                         |
| 19:30～20:00<br>SHAPE×BOX<br>深石  |                                             |                         |
| 20:20～20:50<br>ADJUST×BOX<br>諏訪 | 20:15～20:45<br>①平泳ぎ(初級)<br>②バタフライ(初級)<br>深石 | ※備考参照                   |

| 金曜日                             |                                |                         |
|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| スタジオ                            | プール                            | フロア                     |
| 10:30～11:00<br>YOGA×BOX<br>清水   | 10:50～11:20<br>平泳ぎ(初級)<br>近藤   | 10:20～10:35<br>コレクトTIME |
| 11:20～12:05<br>エアロビクス初級45<br>白砂 | 11:35～12:05<br>アクアピクス<br>近藤    |                         |
| 12:25～13:10<br>ピラティスinビーチ<br>齋藤 |                                |                         |
| 13:30～14:15<br>メガダンス<br>白砂      | 13:40～14:10<br>アクアウォーキング<br>玉村 |                         |
| 14:35～15:20<br>やさしいピラティス<br>古川  | 14:25～14:55<br>平泳ぎ(初級)<br>近藤   |                         |
| 19:00～19:30<br>ピラティス<br>古川      |                                |                         |
| 19:50～20:20<br>POWER×BOX<br>吉田  | 成人スクール<br>(初級)<br>19:30～20:30  |                         |
| 20:40～21:10<br>ADJUST×BOX<br>吉田 |                                |                         |

| 土曜日                                          |                                                                    |     |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----|
| スタジオ                                         | プール                                                                | フロア |
| 11:00～11:45<br>土曜<br>バラエティ                   | スイミング<br>スクール<br>ジュニア<br>10:15～11:25<br>11:30～12:40                |     |
| 12:05～12:50<br>エアロビクス初級45<br>白砂              |                                                                    |     |
| 13:10～13:55<br>ピラティス<br>古川                   |                                                                    |     |
| 14:15～14:45<br>Enjoy★RAMP<br>清水              | スイミング<br>スクール<br>ジュニア<br>14:00～15:10<br>15:10～16:20<br>16:20～17:30 |     |
| ジュニア<br>ウルトラ体育<br>17:15～18:00<br>18:15～19:00 |                                                                    |     |

| 日曜日                             |                                                     |       |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------|-------|
| スタジオ                            | プール                                                 | フロア   |
| 11:00～11:45<br>パワーヨガ<br>清水      | スイミング<br>スクール<br>ジュニア<br>10:15～11:25<br>11:30～12:40 |       |
| 12:05～12:50<br>リトモス<br>濁川       |                                                     |       |
| 13:10～13:55<br>日曜<br>バラエティ      | 13:25～13:55<br>アクアピクス<br>近藤                         |       |
| 14:15～14:45<br>ADJUST×BOX<br>吉田 | 14:10～14:40<br>①背泳ぎ(初級)<br>②クロール(初級)<br>近藤          | ※備考参照 |

新規のみ  
受け入れ可

バラエティは  
内容・担当が  
毎週変更となる  
レッスンです。  
別紙にて

バラエティは内容・担当が  
毎週変更となるレッスンです。  
別紙にて告知させていただきます。

| 営業時間   |                            |
|--------|----------------------------|
| 平日     | 10:00～22:30 (施設利用は22:00まで) |
| 土曜日    | 10:00～21:30 (施設利用は21:00まで) |
| 日曜日・祝日 | 10:00～19:00 (施設利用は18:30まで) |

※備考  
プログラム内にある①②は下記の通り実施致します。  
①第1週、第3週、第5週  
②第2週、第4週  
★シェイプTIME★  
15分間のプチレッスンで目的別に自重トレーニングをキャストと一緒に  
行いましょう！  
レッスンに入るのは初めて、ついていけるか心配という方におススメです！  
参加者カード無しでご参加頂けます。  
★コレクトTIME★  
「コレクティブエクササイズ」を行います。  
動きのクセを改善し、効率の良い動きを行うためのエクササイズです。  
肩こり、腰痛、膝の痛みでお悩みの方にもおススメです！  
ストレッチエリア付近にて実施致します！



前日、当日の急な休講、代行情報をご希望の方には  
フロントにてメールアドレスのご登録を推奨しています。

休講・代行情報はこちら

- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。
- レッスン参加中に次の参加者カードはお取りできません。
- 1本前のレッスンが開始され次第、スタジオ前にて次のレッスンの参加者カードを配布致します。
- レッスンの入場は参加者カードの番号順にお呼びしております。入場時、カードをインストラクターにお渡し下さい。
- アクアプログラムは通常2コース使用させていただきますが、参加人数20名以上の場合3コース使用させていただきます。
- 泳法レッスンに限り、5人以下の場合、1コースで実施させていただきます。(成人スクールは除く)
- マークはどなたでも参加していただける「初心者」向けレッスンです。
- タイムテーブルは、状況により変更になる場合がございます。

個々の希望に合わせた  
泳法レッスンを行います。