

2025 .10月～

レッスンスケジュール

時間	月曜日			スタジオ1	スタジオ2	プール1	スタジオ1	スタジオ2	プール1	スタジオ1	スタジオ2	プール1	時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール1										
9:00													9:00
30	9:20～9:40 おはようストレッチ(長尾)						9:20～9:40 おはようストレッチ(廣田)			9:20～9:40 おはようストレッチ(木下)			30
10:00													10:00
30	10:15～10:45 はじめてエアロ (木 下)	10:00～10:45 ZUMBA (KANAKO)					10:00～10:45 ハタヨガ (吉 住)	10:00～10:45 ZUMBA (KOZUE)		10:15～11:00 アクティブヨガ (HIROKO)	10:15～11:00 チャレンジエアロ (木 下)		30
11:00													11:00
30	11:15～12:00 チャレンジステップ (HIROKO)	11:00～11:45 自力整体 (森 岡)					11:00～11:45 オキシジェノ (澤 近)	11:15～12:00 ウェープリングヨガ (森 岡)		11:15～11:45 ウエーブストレッチ (吉 住)	11:15～12:00 オリジナルエアロ ～HIROKO Style～		30
12:00													12:00
30		12:15～13:00 メガダンス (HIROKO)						12:15～13:00 かんたんダンスエアロ (森 岡)	12:15～13:00 有料レッスン クロール・背泳ぎ (ITSUKI)	12:15～13:00 有料レッスン ヒルビスワーク (HIROKO)	12:15～13:00 ZUMBA (石 原)	12:15～13:00 有料レッスン 平泳ぎ・バタフライ (MIDORI)	30
13:00													13:00
30	13:15～13:45 はじめてエアロ (西 原)	13:15～14:00 アースヨガ (長 尾)	13:15～13:45 アクアピクス(駒 井)				13:15～14:00 ユーバウンド (KEITA)	13:15～14:00 はじめてヨガ (まさみ)	13:15～13:45 はじめてクロール(西 尾)	13:15～14:00 グループパワー (ITSUKI)	13:15～14:00 ヒラティス (廣 田)	13:15～13:45 中級2泳法(MIDORI)	30
14:00													14:00
30	14:15～15:00 ストレッチーズ (吉 住)	14:15～15:00 ボディコンバット (GAO)					14:15～15:00 オキシジェノ (AYANE)	14:15～15:00 チャレンジエアロ (駒 井)	14:15～14:45 アクアピクス(CHIEMI)	14:15～15:00 ハタヨガ (吉 住)	14:15～15:00 メガダンス (HIRO)	14:15～14:45 アクアピクス(木下)	30
15:00													15:00
30	15:15～16:00 ヒラティス (川 村)						15:15～16:00 フラダンス (狩 郷)						30
16:00													16:00
30													30
17:00													17:00
30													30
18:00													18:00
30													30
19:00													19:00
30	19:15～20:00 マッドサイエンス (YUMI)	19:30～20:15 ZUMBA (KOZUE)	19:15～20:00 有料レッスン クロール・背泳ぎ (MIDORI)				19:30～20:00 はじめてステップ (HIRO)	19:30～20:15 オリジナルエアロ ～HIROKO Style～		19:15～20:00 ユーバウンド (KEITA)	19:30～20:15 ヒラティス (澤 近)	20:00～20:30 初級平泳ぎ(MIDORI)	30
20:00													20:00
30	20:20～21:05 メガダンス (HIROKO)	20:30～21:15 ボディコンバット (栗 田)	20:30～21:00 アクアピクス(西 原)				20:30～21:15 ユーバウンド (AYANE)	20:30～21:15 リトモス (HIRO)	20:00～20:30 アクアピクス(西 尾)	20:30～21:15 グループパワー (INA)	20:30～21:15 オキシジェノ (澤 近)	20:45～21:30 マスターズスイム ※スタート (MIDORI)	30
21:00													21:00
30	21:30～22:15 ユーバウンド (栗 田)	21:30～22:15 有料レッスン ヒルビスワーク (HIROKO)						21:30～22:15 ボディアタック (KEITA)			21:30～22:15 ボディコンバット (KEITA)		30
22:00													22:00
30													30
23:00													23:00

時間	金曜日			スタジオ1	スタジオ2	プール1	スタジオ1	スタジオ2	プール1	スタジオ1	スタジオ2	プール1	時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール1										
9:00													9:00
30	9:20～9:40 おはようストレッチ(吉住)						9:20～9:40 おはようストレッチ(西尾)		9:30～10:00 アクアピクス(西 原)				30
10:00													10:00
30	10:15～10:45 はじめてステップ(HIRO)	10:00～10:45 アースヨガ (長 尾)	10:15～10:45 はじめてバタフライ(忍)				10:15～11:00 チャレンジエアロ (森 岡)	10:00～10:45 リトモス (HIRO)					30
11:00													11:00
30	11:15～12:00 ヒラティス (川 村)	11:00～11:45 チャレンジエアロ (森 岡)	11:00～11:30 初級平泳ぎ(忍)										30
12:00													12:00
30	12:15～13:00 チャレンジステップ (織 田)		12:15～13:00 有料レッスン 平泳ぎ・バタフライ (忍)				11:30～12:15 かんたんダンスエアロ (森 岡)		12:15～12:45 アクアピクス(ITSUKI)	12:15～13:00 オキシジェノ (澤 近)	12:00～12:45 ZUMBA (KOZUE)		30
13:00													13:00
30	13:15～13:45 バランストレーニング (長 尾)	13:15～14:00 オリジナルエアロ ～織田 Style～	13:15～13:45 アクアウォーキング(西 原)				12:45～13:30 オキシジェノ (栗 田)			13:15～14:00 自力整体 (森 岡)			30
14:00													14:00
30	14:15～15:15 有料レッスン リトモス (HIROKO)	14:15～15:00 肩こり・腰痛改善運動 (廣 田)	14:15～14:45 初級クロール(MIDORI)				14:00～14:45 ユーバウンド (YUUKI)						30
15:00													15:00
30		15:15～16:00 バレエ (阿 部)					15:15～16:00 HIP HOP (関 谷)						30
16:00													16:00
30							16:30～17:15 ボディアタック (栗 田)						30
17:00													17:00
30													30
18:00													18:00
30													30
19:00													19:00
30	19:15～20:00 HIPHOP (佐 野)	19:30～20:15 アースヨガ (西 尾)					19:30～20:15 ボディコンバット (KEITA)						30
20:00													20:00
30	20:15～21:00 有料レッスン 上達HIPHOP (佐 野)	20:30～21:15 かんたんダンスエアロ (森 岡)	20:30～21:00 ワンポイントスイム (ITSUKI)										30
21:00													21:00
30		21:30～22:15 ZUMBA (YUMI)											30
22:00													22:00
30													30
23:00													23:00

第2プールは常時
ご利用できます

 ザ・ココナツウェルネスクラブ 朝生田