

2025. 1月~

レッスンスケジュール

Table for Monday lessons (月曜日) with columns for time (時間), studio A (スタジオA), studio B (スタジオB), main pool (メインプール), and wellness (ウエルネス).

Table for Tuesday lessons (火曜日) with columns for time (時間), studio A (スタジオA), studio B (スタジオB), main pool (メインプール), and wellness (ウエルネス).

Table for Wednesday lessons (水曜日) with columns for time (時間), studio A (スタジオA), studio B (スタジオB), main pool (メインプール), and wellness (ウエルネス).

Table titled 'レッスンインフォメーション' (Lesson Information) containing details about lesson names and descriptions.

Table titled 'スタジオA 前' (Studio A Front) showing a grid of lesson numbers from 1 to 60.

Table titled 'スタジオA 前' (Studio A Front) showing a grid of lesson numbers from 7 to 53.

53名定員レッスン ステップ、ファイトウ、ユーパウンド ※グループパワーは53名の表で45名定員です

時間	木曜日				土曜日				日曜日				時間
	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス	
9:30													
10:00	9:45~10:00 おはようストレッチ				9:45~10:00 おはようストレッチ								
10:30	予約	予約			予約								
11:00	10:15~10:45 はじめてステップ 永峰	10:15~10:45 ボールで身体ほぐし 和田	10:15~10:45 アクアピクス YUKA		10:15~11:00 チャレンジエアロ 三木	10:15~11:00 太極拳 明星	10:15~10:45 アクアピクス 永峰						
11:30	予約	予約	11:00~11:30 はじめて2泳法 YUKA	1・3週目 クロール 2・4週目 背泳ぎ	予約			11:00~11:30 浮きうきヌードル KIM					
12:00	11:00~11:45 チャレンジエアロ 永峰	11:00~11:45 はじめてヨガ 和田			11:15~12:00 オリジナルエアロ ~永峰 Style~	11:15~12:00 ストレッチーズ 三木			11:15~12:00 ハタヨガ AYA				
12:30	予約				予約								
13:00	12:00~12:45 オキシジェノ SHOKO				12:15~13:00 フットセラピー KIM	12:15~12:45 フットセラピー 白玖			12:15~13:00 コーディネーション 山根				
13:30	予約	予約			予約								
14:00	13:00~13:45 自力整体 岡潤	13:00~13:30 スリム スリム YUNAMI	13:00~13:30 わいわいウォーキング 前田		13:15~14:00 グループパワー YUNAMI	13:05~13:35 はじめてエアロ DAI	13:15~13:45 アクアピクス HIRO	1週目 クロール 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 バタフライ	13:15~14:00 リトモス CHIHARU		13:30~14:00 はじめてバタフライ 小野		
14:30	予約				予約								
15:00	14:00~14:45 かんたん振付エアロ 織田	13:50~14:20 はじめてエアロ YUKA	13:45~14:15 初級2泳法 小野	1・3週目 バタフライ 2・4週目 平泳ぎ	14:15~15:00 オキシジェノ YUNAMI	13:50~14:35 メガダンス DAI	14:00~14:30 中級4泳法 小野		14:15~15:00 オリジナルエアロ ~YUNAMI Style~		14:15~14:45 初級クロール 小野		
15:30	予約	14:35~15:20 ハタヨガ AYA	14:30~15:15 有料レッスン 小野		予約				予約				
16:00	15:00~15:45 チャレンジステップ 織田				15:15~16:00 自力整体 岡潤				15:15~16:00 ファイドウ HIRO				
16:30		16:00~17:30 スタジオ開放 (卓球)					16:00~16:45 ウォーターバレー (1・2レーン開放)		16:15~17:00 ユーバウンド HIRO	16:00~17:30 スタジオ開放 (卓球)		16:15~16:30 フリアカしよう	
17:00				17:00~17:15 流水で泳ごう【旅行】									
18:00													
19:00	予約				19:00~19:45 ユーバウンド KAZUE	19:15~20:00 バレエ 中島							
19:30	19:15~20:00 ファイドウ HIRO	19:15~20:00 ストレッチーズ 三木	19:15~19:45 初級背泳ぎ 小野	1・3週目 バタフライ 2・4週目 平泳ぎ									
20:00	予約												
20:30	20:15~21:00 チャレンジエアロ 永峰	20:15~20:45 はじめてエアロ 銀次郎	20:00~20:30 初級2泳法 小野										
21:00	21:15~22:00 オキシジェノ YUNAMI												
22:00													
23:00													

レッスニンフォメーション		
~エアロピクス・ステップレッスン~		
<レッスン名>	難度	<解説>
はじめてエアロ	☆	エアロピクスの入門クラスです。
チャレンジエアロ	☆☆	はじめてからステップアップした初級クラスです。
かんたん振付エアロ	☆☆☆	覚えやすい振付で楽しく動きましょう。
オリジナルエアロ	☆☆☆☆	インストラクターの個性を楽しむ、中上級クラスです。
はじめてステップ	☆	踏み台を使った昇降運動の入門クラスです。
チャレンジステップ	☆☆	動きのつながりを楽しみながら、たくさん汗をかきましょう。
~格闘技系レッスン~		
ファイドウ		格闘技の動きで脂肪燃焼・筋力アップを目指します。
~筋力トレーニング系レッスン~		
スリム スリム		チューブやダンベルで楽しく身体を引き締めましょう。
グループパワー		音楽に合わせて筋力トレーニングをするクラスです。
ユーバウンド		1人用トランポリンで楽しく動きましょう!
~機能改善エクササイズ~		
ボールで身体ほぐし		ミニボールを使って筋肉や関節をほぐします。
ピラティス		深層部の筋肉を意識して動かし、身体のバランスを整えます。
ストレッチーズ		伸縮性のある布を使って身体を整えます。
自力整体		自分の身体を自分自身で整えていくクラスです。
オキシジェノ		筋力・柔軟性・バランス感覚を向上させましょう。
バランスコーディネーション		ストレッチや筋力トレーニングで姿勢を整えます。
~日頃の疲れをリフレッシュしましょう~		
おはようストレッチ		気持ちよく身体を動かすための準備運動です。
からだリセット体操		身体の機能回復・改善を目的にしたクラスです。
フットセラピー		足全体をほぐして整えいきましょう。
~ダンス系レッスン~		
メガダンス		あらゆるジャンルダンスをメガ級に楽しみましょう。
リトモス		ラテン・ヒップホップなど色々なリズムで踊りましょう。
ZUMBA		ラテン系の曲を楽しみながら踊りましょう。
ディスコワールド		懐かしいディスコミュージックで楽しく踊りましょう。
ジャズダンス		ジャズダンスを基本から行っていきます。
かんたんK-POPダンス		流行りのK-POPに合わせて、かっこよく踊りましょう。
~カルチャーレッスン~		
バレエ		バレエの動作を基礎としたエクササイズです。
フラメンコ		スペインの独特なリズムで踊りましょう!
フラダンス		フラダンスの基本ステップから楽しく踊りましょう。
社交ダンス		基本ステップからはじめます。お1人でどうぞ。
太極拳		ゆっくりとした動きで足腰をしっかり使しましょう。
はじめてヨガ		ヨガの入門クラスです。
アースヨガ		簡単なポーズと瞑想で心を整えます。
ハタヨガ		様々なポーズをとる基本的なヨガのクラスです。
ヴィンヤサヨガ		ヨガに慣れた方向けのしっかり動くクラスです。

