





# レッスンスケジュール 2024-5/1~5/31

※休館日はカレンダーを確認して下さい



土-SAT					TIME	日-SUN					
Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール		Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール	
	○SkyBeautyヨガ 9:15~10:15		ジュニア スイミング 8:50~19:20		<<10:00>>				ジュニア スイミング 8:50~11:15		
★ラバー&ピラティス 10:30~11:00 西村						<<11:00>>	★週替わりレッスン 10:30~10:50	○SkyBeautyヨガ 10:15~11:15			
							★週替わりレッスン 11:00~11:30			ベビー スイミング 11:00 ~ 12:15	
★ヨガ 11:15~11:45 西村						<<12:00>>	★SALSATION® DENOESSON 11:45~12:30 中村				
★ZUMBA30 12:10~12:40 西村						<<13:00>>					
★エアロボード初級 13:00~13:45 河内						<<14:00>>				★平泳ぎ初級 13:30~14:00 長谷川	
						<<15:00>>				★ドリル練習 14:10~14:40 長谷川	
						<<16:00>>					
						<<17:00>>			★シェイプライド 17:00~17:20 山崎		
						<<18:00>>		★サスペンション 17:30~18:00 山崎			
						<<19:00>>	★週替わりレッスン 18:15~18:45				
★ZUMBA30 18:45~19:15 笹川						<<20:00>>	レッスン予約開始日時				
★ストロングネーション 19:30~20:00 笹川							4/25(木)午後8時~アプリ予約開始				
	○SkyBeautyヨガ 20:15~21:15			★クロール初級 20:20~20:50 坂	ベーシックウォーキング 20:15~20:30	<<21:00>>	クラブ休館日				
						<<21:30>>	毎週火曜日・5/5(日)・5/6(月)				

## 週替わりレッスン

## 祝日・短縮営業日

5/12(日)

10:30~10:50 ラバーTR  
11:00~11:30 エアロボード級  
18:15~18:45 タフエアロボード

西村  
西村  
山崎

5/3(金・祝)

Aスタジオ  
11:30~12:00 ヨガ  
12:15~12:45 マッスルビート  
18:45~19:15 タフエアロボード

西村  
西村  
藤谷

5/19(日)

10:30~10:50 アクティブストレッチ  
11:00~11:30 トレーニングタイム  
18:15~18:45 エアロビクス初級

山崎  
山崎  
山崎

Bスタジオ

18:00~18:30 サスペンション

藤谷

レッスンプール(10:00~19:30)

13:15~13:45 背泳ぎ初級  
14:00~14:30 クロール初級

長谷川  
長谷川

5/26(日)

10:30~10:50 ボールエクササイズ  
11:00~11:30 ワイルドアタック  
18:15~18:45 ヨガ

山崎  
山崎  
西村

5/4(土・祝)

Aスタジオ  
11:30~12:00 ストロングネーション  
12:15~12:45 ボールエクササイズ  
18:45~19:15 エアロボード初級

笹川  
笹川  
山崎

ライドスタジオ

18:00~18:30 シェイプライド

山崎

レッスンプール(10:00~19:30)

13:15~13:45 平泳ぎ初級  
14:00~14:30 バタフライ初級

高橋  
高橋

※短縮営業日10:00~20:00

※各種別利用時間内でご利用下さい

※SkyBeautyヨガは別紙参照

## レッスンプール利用時間について

【アクアプール天井工事期間中の2階レッスンプールご利用可能時間】

★5/1(水) 9:00~17:00・19:20~21:30※一部利用可

★5/2(木) 9:00~17:00・19:20~21:30※一部利用可

★5/3(金) 10:00~19:30 ※短縮営業日

★5/4(土) 10:00~19:30 ※短縮営業日

※5/1(水)~5/4(土)の期間はアクアプール終日クローズ