



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		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

- 5/12(日)**
 10:30~10:50 ラバーTR 西村
 11:00~11:30 エアロボード級 西村
 18:15~18:45 タフエアロボード 山崎
- 5/19(日)**
 10:30~10:50 アクティブストレッチ 山崎
 11:00~11:30 トレーニングタイム 山崎
 18:15~18:45 エアロビクス初級 山崎
- 5/26(日)**
 10:30~10:50 ボールエクササイズ 山崎
 11:00~11:30 ワイルドアタック 山崎
 18:15~18:45 ヨガ 西村

祝日・短縮営業日

- 5/3(金・祝)**
Aスタジオ
 11:30~12:00 ヨガ 西村
 12:15~12:45 マッスルビート 西村
 18:45~19:15 タフエアロボード 藤谷
- 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 長谷川
 14:00~14:30 クロール初級 長谷川
- 5/4(土・祝)**
Aスタジオ
 11:30~12:00 ストロングネーション 笹川
 12:15~12:45 ボールエクササイズ 笹川
 18:45~19:15 エアロボード初級 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 高橋
 14:00~14:30 バタフライ初級 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