

スタジオレッスンスケジュール				2025、4月～		変更レッスン		→4月より名称・時間等が変更となるレッスンです				名		→定員制のレッスンになります		イワシクラブ			
時間	火		水		木		金		土		日		月	M					
	TUESDAY		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday		Sunday								
	第1スタジオ	第2スタジオ・5.0mプール	第1スタジオ	第2スタジオ・5.0mプール	第1スタジオ	第2スタジオ・5.0mプール	第1スタジオ	第2スタジオ・5.0mプール	第1スタジオ	第2スタジオ・5.0mプール	第1スタジオ	第1スタジオ							
10:00		50Mプール															休館日		
30	10:10～10:50 初級エアロ (40) 大島 由樹	10:15～10:55 やさしいアクア (40) 田中 美穂	10:10～10:50 はじめてエアロ& コンディショニング (40) 佐藤 智美	休講中 5 水中ウォーキング SS スタッフ	10:10～10:55 ストレッチ& チェア/青竹 (45) 古賀 万理 30名	1・3・5週目 → チェア 2・4週目 → 青竹	10:10～10:50 初中級ステップ (40) 小松 理恵 30名		10:10～10:50 初・中級ステップ(40) 渡辺 勇介 30名	10:10～10:55 ZUMBA (45) 泉 明子									
11:00																			
30	11:10～11:50 ヨーガ(40) 大島 由樹		11:10～11:50 ZUMBA (40) 佐藤 智美		11:10～12:00 初級エアロ (50) 古賀 万理		11:10～11:50 DANCE-R 小松 理恵	11:10～11:50 太極拳 (40) 倉重 たかこ	11:10～11:55 ダンスコンディショニング &ストレッチ (45) 古賀 智子	11:10～11:55 UBOUND (45) 泉 明子 22名									
12:00																			
30	12:35～13:15 フットケア (40) 片山 由美子		12:30～12:50 美姿勢エクササイズ (20) 永峯 政樹			12:15～12:55 楽しくアクア&筋トレ (40) 田中 美穂	12:10～12:50 マットサイエンス (40) 古賀 智子	12:15～12:45 水中ウォーキング (30) SS スタッフ											
13:00			13:00～13:30 UBOUND(30) 永峯 政樹 22		13:10～14:10 ヨーガ (60) 大鶴 良子		13:05～13:45 初級エアロ(40) 村井 知佐子	↑2.5mプールで実施		13:00～13:30 ピラティス ARISU	13:00～13:50 中級エアロ(50) 中田 春花								
30	13:30～14:00 初級STEP (30) 片山 由美子 30名					14:15～14:45 水中ウォーキング (30) SS スタッフ				13:45～14:30 UBOUND(45) ARISU 22名									
14:00			14:00～14:50 中級エアロ (50) 中田 春花			14:30～15:20 MEGADANZ (50) kayo	14:00～15:00 ファシアピラティス(60) 片山 由美子 30名					14:20～15:20 ヨーガ (60) 中田 春花							
30	14:20～15:20 ボディ・シェイプ(60) 村井 知佐子																		
15:00			15:10～16:00 ボールリリース (50) 西野 真子 30名							14:50～15:50 ヨーガ (60) 大鶴 良子									
30					15:35～16:20 UBOUND(45) 泉 明子 22名		16:00～16:40 美姿勢エクササイズ (40) 下村 竜太												
16:00																			
17:00																			
18:00					18:30～19:20 体幹 ジョイントコンディショニング (50) 森田 浩平				18:00～19:00 ボディ・シェイプエアロ (60) 中田 春花										
19:00	19:15～19:55 OXIGENO (40) 麻植 由香理		19:10～19:50 初・中級ステップ(40) 村井 知佐子 30名				18:50～19:30 ピラティス (40) ARISU												
30					19:40～20:40 楽しくエアロ(60) 大島 由樹	19:40～20:30 フリースタイルダンス (50) 森田 浩平	19:45～20:30 UBOUND(45) ARISU 22名		19:30～20:20 MEGADNZ (50) kayo										
20:00	20:05～20:50 FIGHT DO(45) 麻植 由香理		20:00～20:40 初・中級エアロ (40) 村井 知佐子																
30																			
21:00																			
	初心者向け	基本動作を習得するなど、初めての方におすすめ。 ストレッチなど、身体を調整するレッスンもあります。	初心者向け	ステップや方向変換、回転などの 複雑な動きが含まれたレッスンです。継続的な参加がおすすめです。	中級者向け				ステップや方向変換、回転などが複雑になり、 活動量も多いレッスンになります。継続的な参加がおすすめです。										
				定員制 (UBOUND 23名 ステップ・ポール30名 チェア/青竹30名)				スイミング成人コース（泳法指導）ゴールド会員のみ ※祝祭日の夜はありません 火・水・木・金曜⇒①11:00～12:00 ②19:00～20:00 土曜⇒①11:00～12:00 ②18:30～19:30 ☆テクニクⅠ（初級）⇒①は毎日実施 ②は水・金 ☆テクニクⅠ・Ⅱ⇒①は2.5mプールで実施											
○インストラクターの都合により変更となる場合があります。 ○休講・代行の連絡はマイページでお知らせしております。登録をお願いします。 ○怪我防止の為、レッスン開始後の途中入室はお断りいたします。				○レッスンに参加するには⇒ナンバーカードをとる⇒インストラクターにカードを渡す。 ○ナンバーカードはレッスン開始1時間前に設置します。1人1枚、ご自身の分のみお取りください															