

	月曜日		火曜日		水	木曜日		金曜日		土曜日		日曜日			
	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール		Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール		
9:00														9:00	
30-	モーニング ストレッチ 9:30(20分)							モーニング ストレッチ 9:30(20分)						-30	
10:00	エアロ中級 10:00(60分) 角田★★		AQUA ZUMBA 10:30(30分) YOSHIKO★	3コース定員30名		ヤムナ ボディローリング 原田 ★ 10:00~11:00	アクアピクス 10:30(30分) 高山★ 3コース定員30名	エアロ初級 10:30(45分) 高山★	スイム入門 10:30(45分) 青野 ★	モーニング ストレッチ 9:50(20分)		エアロ中級 10:00(60分) 岩下★★		10:00	
30-						5月のみ 開催日変更 有料	グループフォーム アドバイス 11:15(60分) 村上	リラックス ヨガ 11:40(60分) 津田★	泳法別 11:30(45分) 青野 ★	ツールトレーニング 11:45(30分) スタッフ★	お知らせ 第2・4土曜日 ZUMBA 10:30(60分) YOSHIKO 開講いたします			-30	
11:00	キレイBody 11:20(20分) 高橋★		スイム入門 11:15(45分) スタッフ ★			ピラティス 11:00(60分) 古澤 ★	グループフォーム アドバイス 11:15(60分) 村上	リラックス ヨガ 11:40(60分) 津田★	泳法別 11:30(45分) 青野 ★	ツールトレーニング 11:45(30分) スタッフ★				11:00	
30-			1コース定員15名			定員10名	スイム初級 12:30(30分) スタッフ ★	スイム中級 12:30(45分) スタッフ★★	クロール+3泳法 12:30(60分) 青野 ★★	ボディメイク 12:30(60分) 野間★～★★				-30	
12:00	リラックス ヨガ 12:00(60分) 原田 ★		泳法別 12:15(45分) スタッフ ★	1コース定員15名		ZUMBA 13:00(45分) YOSHIKO ★～★★	スイム初級 12:30(30分) スタッフ ★	フィットネス フラ 13:15(60分) 川西★	1コース定員15名	泳法別 12:45(45分) 古川 ★	リラックス ヨガ 12:45(60分) 寺本 ★			12:00	
30-			1コース定員15名			1コース定員15名		お腹引き締め 14:30(20分) スタッフ★	ポールストレッチ 14:00(30分) スタッフ★	スイム上級 13:45(60分) 古川 ★★★	1コース定員15名	RITMOS 14:00(60分) Naomi★★			-30
13:00			スイム中級 13:15(45分) スタッフ★★					定員20名	定員20名	1コース定員15名				13:00	
30-			1コース定員15名											-30	
14:00	ポールストレッチ 14:00(30分) スタッフ★	定員20名												14:00	
30-														-30	
15:00	背骨 コンディショニング 15:00(60分) 木脇★													15:00	
30-														-30	
16:00	子ども 水泳教室		子ども 水泳教室											16:00	
30-			キッズAクラス 15:45～16:45 (60分)	1コース使用										-30	
17:00			子ども 水泳教室 キッズBクラス 17:00～18:00 (60分)			子ども 水泳教室 キッズBクラス 17:00～18:00 (60分)		子ども 水泳教室 キッズBクラス 16:30～17:20 (50分)		子ども 水泳教室 キッズBクラス 17:00～18:00 (60分)		レッスンの定員について スタジオレッスン：30名 スイムレッスン：15名			17:00
30-														-30	
18:00	ピラティス 18:00(60分) YUUKI ★	3コース使用				3コース使用		3コース使用		3コース使用				18:00	
30-														-30	
19:00	定員25名		パワーヨガ 18:45(60分) 黒岩 ★～★★	1コース定員15名		スイム中級 18:45(45分) 青野 ★★	専用コース設置 1コース定員15名	エアロ中級 19:00(45分) 岩下★★	スイム トレーニング 19:00(45分)	毎月第3金曜 19:00(45分) エアロ中級 Satomai ★★	会員外の有料 1本参加 600円 2本参加 1000円				20:00
30-														-30	
20:00	ヤムナ 19:15(60分) 高橋 ★		ストリートダンス 20:00(60分) 毛利 ★			リズム＆ アイソレーション 20:00(60分) YUUKI ★			毎月第3金曜 20:00(45分) ZUMBA Satomai ★～★★						21:00
30-														-30	
21:00															
30															

スイムクラス参加対象基準 ~ご自身の泳力を合うクラスへご参加ください

- スイム入門 :クロール20m泳げない、水泳が初めての方向け。浮く潜る等水慣れとクロールの基本練習を行います。
- スイム初級 :クロール40m完泳 クロールの習得と、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの基本練習を行います。
- スイム中級 :クロール40m、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの20m完泳 ドリル中心で距離を延ばす練習を行います。
- スイム上級 :4泳法40m完泳 フォームの確認、スピードアップの練習を行います。

フィットネスクラブ

ミズノウエルネス -6606-3751

筋コンディショニング

有酸素系

コンディショニング系

リラックス系

スイム系

有料：有料教室

ラララ会員プログラ