

Main schedule grid showing classes by day (Monday to Sunday) and time slot (10:00 to 23:00). Includes instructor names, class names, and pool status.

- ①レッスン前やレッスン中に体調がすぐれない場合は無理をなさらず速やかに中断し、お近くのスタッフまでお声をおかけください。
②安全管理の為、緊急の場合を除いてレッスン中のご退室はご遠慮下さい。
④スタジオ内外での場所取りなどはご遠慮下さい。
⑤レッスンへの途中参加は、初めてを除き開始5分までとさせていただきます。
⑥スケジュールは変更させていただく場合がございますので予めご了承ください。

ズンバを始めてみませんか?
☆ズンバ
一緒に楽しみましょう
初心者の方に向けた内容になっています

この時間は北側の2コースをレッスンで使用させていただきます。
肩こり・腰痛・膝痛・股関節痛などの予防改善のクラスです。どなたでもマイペースでご参加いただけます!

【レベルアップスイム】って?
4泳法の中からテーマを決めて各泳法の向上を目指すクラスです

HIPHOPの雰囲気を気軽に味わえます♪
体をしなやかに使うヒントもいっぱい♪
準備運動にもおすすめです。

◆6/1 プチトレ&ストレッチ / 杉本
◆6/8 ヘルシーボディストレッチ / 森田
◆6/15 ピラティス / 中川
◆6/22 プチトレ&ストレッチ / 植松
◆6/29 ピラティス / 中川

◆6/2 グループグルーヴ / shoko
◆6/9 グループファイア / shie
◆6/16 グループブラスト / YOU (定員30)
◆6/23 ストロングズンバ / 中川
◆6/30 グループパワー / mitsu(定員30)

【ストロングズンバ】
音楽に合わせて行う全身運動です。自分の体重を利用しての筋力トレーニングも行います。名前はズンバですが踊りません。
心肺機能を鍛えたい方やシェイプアップしたい方におすすめです。

マークの見方
初心者にオススメのクラスです。お気軽にご参加ください
体力もつきプログラムに慣れてきた中級者向けのクラスです
レベルアップを目指し複雑な動きにも挑戦する上級クラスです
時間変更のあったクラスです
プログラム内容、担当インストラクターに変更のあったクラスです
新しく設定されたクラスです

※土・日曜週替わりレッスン※
内容・インストラクター等ご確認ください