

# 2018年10月 スタジオ&プール タイムスケジュール

2018年9月21日 作成

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール	
		アクア	スイム		アクア	スイム		アクア	スイム		アクア	スイム		アクア	スイム		アクア	スイム		アクア	
8		8:00~9:00 超音波流水						8:00~9:00 超音波流水						8:00~9:00 超音波流水							
9	8:45~9:15 ストレッチ 諏訪			8:45~9:15 初心者エアロ 斎藤 直美			8:40~9:10 機能改善トレーニング 杉浦 ※予約制			8:30~9:00 初心者エアロ 桜井			スタジオオープン JOYBEAT 8:30~8:50 からだほぐし								
10	9:25~10:25 太極拳 米田 豊子			9:25~10:10 骨盤矯正ヨガ 斎藤 直美 ※予約制			9:20~9:50 青竹ストレッチ 桜井 ※予約制			9:10~9:55 リフレッシュヨガ 星本 正子 ※予約制			8:55~9:15 癒しのヨガ								
11	10:35~11:05 初心者ステップ 桜井 ※予約制	10:25~10:45 歩きま〜す! 諏訪	10:10~10:55 スイム レッスン	10:20~10:50 ヒーリングヨガ 斎藤 直美	9:45~10:15 歩きま〜す! 桜井		10:00~10:45 初級エアロ 中川 さおり	10:15~10:45 歩きま〜す! 杉浦		10:05~10:50 フィットネスヨガ 星本 正子 ※予約制	10:10~10:40 アクア 濱崎 翔太	10:10~10:55 スイム レッスン	9:30~10:30 健美操 古本 洋子	10:15~10:45 歩きま〜す! 中西				9:30~10:30 スイミング スクール 土曜日	10:00~10:45 中級エアロ 濱崎 翔太		
12	11:15~11:35 ストレッチ 桜井	11:00~11:45 アクア 兼重 美栄		11:00~12:00 フラダンス 林 和子	11:00~11:45 アクア 兼重 美栄	11:00~11:45 スイム レッスン	11:00~11:45 リラックスヨガ 伊澤 明美			11:00~11:45 初級エアロ 濱崎 翔太			10:45~11:30 ZUMBA 森 幸子					11:00~11:45 スイム レッスン	11:00~12:00 骨盤矯正ヨガ 斎藤 直美		
13	スタジオオープン JOYBEAT	12:20~12:40 からだほぐし	12:00~13:00 スイミング スクール ハビー	スタジオオープン JOYBEAT	12:20~12:50 ストレッチ	12:45~13:30 流水サーキット	12:20~12:50 癒しのヨガ			12:20~12:50 癒しのヨガ			11:50~12:10 ボディ リフレッシュ	12:45~13:30 流水サーキット	12:00~12:45 ストレッチリング 稲庭 友紀子	12:00~12:45 スイム レッスン		11:50~12:35 スイム レッスン	12:15~13:00 ストレッチ 13:05~13:25 サーキット トレーニング	スタジオオープン JOYBEAT	
14	13:45~14:30 初中級エアロ 森本 文美代	13:45~14:30 スイムレッスン マスターズ ※登録制		13:45~14:30 フリースタイルダンス 森 幸子	13:40~14:00 歩きま〜す! スタッフ		13:40~14:25 中級エアロ 西口 由姫	14:00~14:30 プライベート		13:40~14:25 整体リフレッシュ 永原 滋子			13:45~14:45 スイムレッスン マスターズ ※登録制	13:00~13:45 中級エアロ 中川 さおり	13:00~13:45 機能改善 コンディショニング 稲庭 友紀子	12:45~13:30 流水サーキット		13:00~14:00 スイミング スクール ハビー	13:45~14:30 初級エアロ 磯田 香恵	13:40~14:00 歩きま〜す! スタッフ	
15	14:40~15:10 コアエクササイズ 森本 文美代		15:00~16:00 スイミング スクール	14:40~15:25 KAZE 森 幸子			14:35~15:20 ヒーリングヨガ 斎藤 直美			14:35~15:20 ZUMBA 永原 滋子			15:00~15:30 ストレッチ 中西	14:05~14:25 ストレッチ	14:00~15:00 スイミング スクール 育成		14:45~15:15 チューブトレーニング 中西	15:30~16:15 ZUMBA 上野 有香里			
16	15:30~16:00 ポールストレッチ 諏訪		16:00~17:00 スイミング スクール	スタジオオープン JOYBEAT			15:30~16:00 ストレッチ 中西			15:30~16:00 ストレッチ 諏訪			16:00~17:00 キッズ クラシックバレエ	15:05~15:25 スピリチュアル ヨガ	15:00~16:00 スイミング スクール 幼児		スタジオオープン JOYBEAT	16:50~17:20 エアロビクス			
17	17:25~18:25 キッズ チアダンス		17:00~18:00 スイミング スクール	16:15~16:45 コンパット			17:00~17:30 コンパット			17:00~17:30 コンパット			17:15~18:15 ジュニア クラシックバレエ	16:30~17:00 やさしい太極拳	17:00~18:00 スイミング スクール		17:25~18:05 ステップ エクササイズ				
18	17:25~18:25 ジュニア チアダンス		18:00~19:00 スイミング スクール	17:15~17:45 JOYリズム			17:35~17:55 スピリチュアル ヨガ			17:30~18:30 ジュニア チアダンス			17:30~18:00 コンパット	17:05~17:25 サーキット トレーニング	18:00~19:00 スイミング スクール 初心育成						
19	19:00~19:45 アシュタンガヨガ 狭間 典子		19:00~20:30 スイミング スクール	18:15~18:35 エアロビクス			18:00~18:30 JOYリズム			18:00~18:30 JOYリズム			19:30~20:15 ポディメイク 磯田 香恵	17:30~18:00 コンパット	19:00~20:00 スイミング スクール 中高生						
20	スタジオオープン JOYBEAT		20:00~20:30 JOYリズム	18:40~19:10 やさしい太極拳			18:35~19:05 JOYリズム			19:30~20:15 ポディメイク 稲庭 友紀子			20:30~21:15 アロマリラックスヨガ Nina	19:00~20:30 スイミング スクール 選手	19:30~20:20 中級エアロ 中川 さおり						
21	20:35~21:15 エアロビクス		20:45~21:30 スイム レッスン	20:30~21:15 ZUMBA 岩崎 保	20:30~21:00 アクア 中川 さおり	20:45~21:30 スイム レッスン	20:30~21:15 ストレッチリング 稲庭 友紀子			20:30~21:15 ストレッチリング 稲庭 友紀子			20:30~21:00 アクア 磯田 香恵	20:30~21:00 キックボクササイズ 渡辺	20:45~21:30 スイム レッスン			20:45~21:30 スイム レッスン	20:30~21:00 スタジオオープン		

変更箇所

有料レッスン

ジュニアスクール

※予約制

超音波流水

スタジオオープン

フロントにて  
整理券を配布  
しております

平日のみとな  
ります

映像を見てご  
自由にご利用  
下さい。



# スイムレッスンスケジュール(朝)

18年10月度

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
時間	10:10~10:55	11:00~11:45	11:00~11:45	10:10~10:55	11:00~11:45	11:00~11:45
レッスン名	クロール 初級	マスターズF 特訓クラス 初級	バタフライ 初級	背泳ぎ はじめて 上級	平泳ぎ 初級	マスターズF 特訓クラス 中級
担当コーチ	中山	小松	山口	高島	高島	高島
コースNo.	①	②	①	①	③	②
時間	13:45~14:45	11:50~12:35	11:50~12:35	13:45~14:45	11:50~12:35	11:50~12:35
レッスン名	10/22 マスターズ	上級 マスターズ	平泳ぎ 中級	10/4・10/18・10/25 マスターズ	バタフライ 上級	クロール 中級
担当コーチ	山口	小松	山口	小松	高島	中山
コースNo.	②・③	④	③	②	③	②
	※15日(月)・29日(月)は休館日のため、 30日(火)・31日(水)は指定休日のため、 レッスンはございません。		14:00~14:30 プライベートレッスン 担当コーチ 高島	※担当コーチが変更になる場合がございます。ご了承ください。 ※マスターズF特訓クラスについて マスターズフェスティバルに参加予定の方が対象になります。		
			①			

※スイムレッスン終了後などプール内で遊泳コースを横切る行為は危険ですので絶対にお止め下さい。

# スイムレッスンスケジュール(夜)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日(10/11)	金曜日
時間	20:45~21:30	20:45~21:30	20:45~21:30	20:30~21:30	20:45~21:30
レッスン名	4泳法 中上級 初級	中上級	上級 初中級	マスターズ	初中級
担当コーチ	山口	山徳	小松	小松	小松
コースNo.	②	①	②	③	①

は、変更しています。

※モーニング会員の方は11:50~のレッスンは受講する事ができませんが、プライベートレッスンの受講は可能です。

初心	はじめて	顔つけ 呼吸法 姿勢 ~ 息継ぎなしクロールまで スイミング入門クラスです。
初級	各4泳法初級	泳ぎの姿勢を中心とした基礎クラスです。25メートルを目標に頑張りましょう。
中級	各4泳法中級	より美しい泳ぎを目指す初級からのステップアップクラスです。 50メートル程度を目標に頑張りましょう。(各種目25メートル泳げる方が対象です。)
上級	各4泳法上級	マスターズ大会などの試合でタイムアップを目指すクラスです。 泳ぎをさらに良くして0.1秒でもベストタイムを縮めていきましょう。(各種目50メートル泳げる方が対象です。)
初中級	初中級	現在の初級クラスの受講者のみの受講となります。初級~中級クラスまでの各種目ステップアップクラスです。
上級	上級マスターズ	4泳法の総合練習を中心としたスキル(技術)アップクラスです。(日本マスターズ協会登録者以外でも受講して頂けます。)
登録制	マスターズ	競泳大会を目標とした日本マスターズ協会登録者対象向けのクラスです。(マスターズ登録者のみの受講となります。)
プライベートレッスン		料金は30分2000円、又はレッスンチケット8枚で受講が可能です。完全予約制で前月20日からレッスン前日までのご予約が必要です。