

2019年2月 スタジオ&プール タイムスケジュール

2019年1月18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	スイム
8		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			リフレッシュ ヨガ フィットネス ヨガ どちらか一つの 受講とさせて 頂いております。								
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			9:30~10:00 歩きま〜す! 諏訪								
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			10:45~11:30 ZUMBA 森 幸子			11:00~11:45 スイム レッスン	11:00~11:45 ZUMBA 兼重 美栄	11:00~11:45 スイム レッスン	
12				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 リラックスヨガ 伊澤 明美			11:00~11:45 初級エアロ 濱崎 翔太					11:50~12:35 ZUMBA 兼重 美栄			11:00~11:45 スイム レッスン	11:00~11:45 ZUMBA 兼重 美栄	11:00~11:45 スイム レッスン	
13	スタジオオープン JOYBEAT	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	12:20~13:10 癒しのヨガ	12:45~13:30 流水サーキット	12:20~12:50 ストレッチ			スタジオオープン JOYBEAT	12:20~12:50 スピリチュアル ヨガ	12:20~13:00 スイミング スクール ハビー			11:50~12:35 スタジオオープン JOYBEAT	12:00~12:45 ストレッチリング 稲庭 友紀子	12:45~13:30 流水サーキット	11:50~12:35 スイム レッスン	12:00~12:45 ストレッチリング 稲庭 友紀子	12:15~13:00 癒しのヨガ 13:05~13:25 ストレッチ	
14	12:20~12:40 ストレッチ		12:20~13:10 癒しのヨガ	13:15~13:45 からだほぐし	13:40~14:00 歩きま〜す! スタッフ	12:55~13:25 癒しのヨガ			12:55~13:25 ストレッチ					13:00~13:45 中級エアロ 中川 さおり	13:40~14:00 歩きま〜す! スタッフ	13:40~14:00 スイム レッスン	13:00~13:45 機能改善 コンディショニング 稲庭 友紀子	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	12:45~13:25 肩こり腰痛ヨガ		13:15~13:45 からだほぐし		14:00~14:45 フリースタイルダンス 森 幸子	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					14:00~14:45 機能改善トレーニング 杉浦	14:00~14:45 マスターズ ※登録制	13:45~14:45 スイム レッスン	14:00~14:45 スタジオオープン JOYBEAT	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	
16	13:45~14:30 初中級エアロ 森本 文美代	13:45~14:45 スイム レッスン ※登録制	14:00~14:45 フリースタイルダンス 森 幸子		14:55~15:40 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	15:00~16:00 スイミング スクール	14:00~15:00 スイミング スクール 育成	14:05~14:25 ストレッチ	15:00~16:00 スイミング スクール	15:30~16:15 ZUMBA 上野 有香里	
17	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	14:55~15:40 KAZE 森 幸子		16:00~16:00 スイミング スクール	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	16:00~17:00 スイミング スクール 初心	15:00~16:00 スイミング スクール 幼児	14:30~15:00 肩こり腰痛ヨガ	15:05~15:25 やさしい太極拳	15:30~16:15 ZUMBA 上野 有香里	
18	15:30~16:00 ボールストレッチ 諏訪	16:00~17:00 スイミング スクール 初心	16:50~17:10 コンバット		17:00~18:00 スイミング スクール 初心	17:00~17:30 癒しのヨガ			16:25~17:25 キッズ チアダンス					17:15~18:15 ジュニア クラシックバレエ	17:00~18:00 スイミング スクール 初心育成	16:00~17:00 スイミング スクール 幼児	15:05~15:25 やさしい太極拳	16:30~16:45 エアロビクス	16:50~17:20 エアロビクス	
19	16:20~17:20 キッズ チアダンス	16:00~17:00 スイミング スクール 初心	17:15~17:45 からだほぐし		17:00~18:00 スイミング スクール 初心育成	17:35~17:55 コンバット			17:30~18:30 ジュニア チアダンス					17:30~18:00 ジュニア クラシックバレエ	17:00~18:00 スイミング スクール 初心育成	16:00~17:00 スイミング スクール 幼児	16:30~17:00 やさしい太極拳	17:05~17:25 JOYリズム	17:25~18:05 コンバット	
20	17:25~18:25 ジュニア チアダンス	16:00~17:00 スイミング スクール 初心	18:00~19:00 スイミング スクール 育成		18:00~19:00 スイミング スクール 初心育成	18:15~18:55 ジュニア ファンクショナル トレーニング			18:15~18:55 ジュニア チアダンス					18:00~19:00 スイミング スクール 育成	16:00~17:00 スイミング スクール 初心育成	16:00~17:00 スイミング スクール 幼児	17:05~17:25 JOYリズム	17:30~18:00 コンバット	17:30~18:00 JOYリズム	
21	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 中高生	18:15~18:55 ジュニア ファンクショナル トレーニング		18:00~19:00 スイミング スクール 育成	19:00~20:30 スイミング スクール 育成			19:30~20:15 上級エアロ 磯田 香恵					19:00~20:00 スイミング スクール 中高生 選手	19:30~20:20 ボディメイク 稲庭 友紀子	16:00~17:00 スイミング スクール 初心育成	16:00~17:00 スイミング スクール 幼児	17:05~17:25 JOYリズム	17:30~18:00 コンバット	17:30~18:00 JOYリズム
22	20:00~20:30 からだシェイプ	20:45~21:30 スイム レッスン	19:30~20:15 中級エアロ 中川 さおり		19:00~20:30 スイミング スクール 中高生	19:30~20:20 ボディメイク 稲庭 友紀子			20:30~21:15 アロマリラクゼーション Nina					20:30~21:00 スイミング スクール 中高生 選手	20:30~21:00 ボディメイク 稲庭 友紀子	16:00~17:00 スイミング スクール 初心育成	16:00~17:00 スイミング スクール 幼児	17:05~17:25 JOYリズム	17:30~18:00 コンバット	17:30~18:00 JOYリズム
23	20:35~21:15 からだほぐし		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								20:30~21:00 ボールストレッチ 諏訪	20:30~21:00 ボディメイク 稲庭 友紀子	16:00~17:00 スイミング スクール 初心育成	16:00~17:00 スイミング スクール 幼児	17:05~17:25 JOYリズム	17:30~18:00 コンバット	17:30~18:00 JOYリズム
24																				

変更箇所

有料レッスン

ジュニアスクール

※予約制 フロントにて整理券を配布しております

超音波流水 平日のみとなります

スタジオオープン 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)

19年2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	背泳ぎ 初級	バタフライ 中級 クロール 初級	平泳ぎ 上級 はじめて	クロール 初級	クロール 上級 平泳ぎ 中級	バタフライ 中・上級 平泳ぎ 初・中級
担当コーチ	高島	小松 山口	小松 高島	小松	山口 高島	小松 金山・山徳
コースNo.	①	② ①	② ①	①	③ ②	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	2/28 マスターズ	上級 マスターズ	クロール 中級 平泳ぎ 初級	2/7・2/14・2/21・2/28 マスターズ	背泳ぎ 上級 バタフライ 中級	背泳ぎ 中級 バタフライ 初級
担当コーチ	山口	小松 山口	高島 小松	小松	高島 山口	山徳 山口・磯辺
コースNo.	②・③	④ ③ ②	② ①	②・③	③ ②	② ①
※6日(水)・25日(月)は休館日のため、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 ①	※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。		

※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	金曜日
時間	20:45~21:30	20:45~21:30	20:45~21:30	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	初中級
担当コーチ	山口 太田	小松	山口 太田	小松・太田
コースNo.	② ①	②	② ①	①

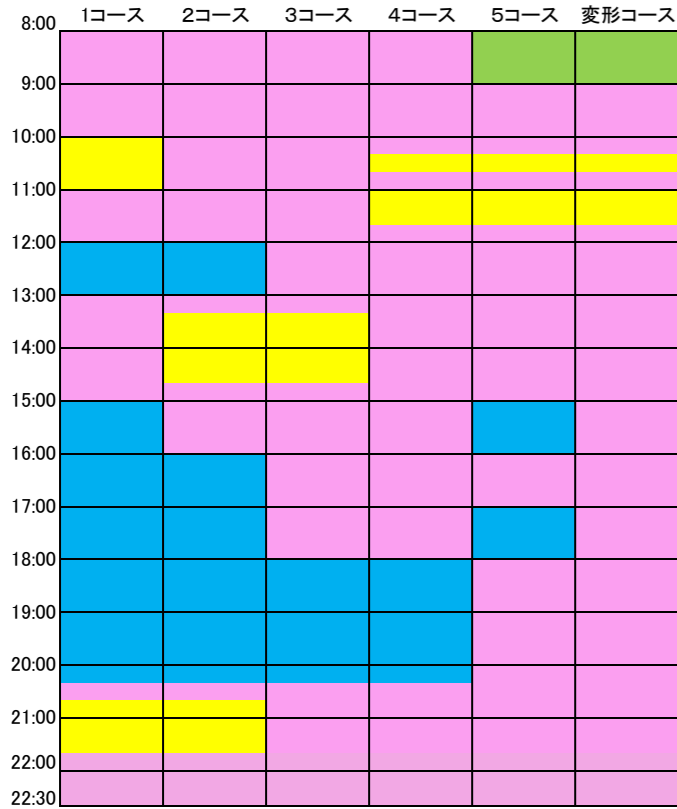
は、変更しています。

※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。

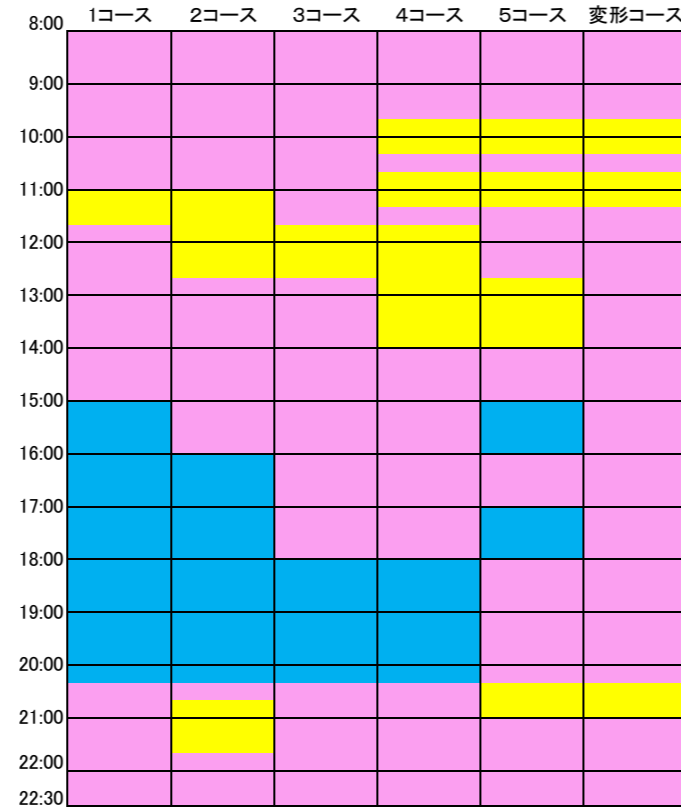
初心	はじめて	顔つけ 呼吸法 姿勢 ~ 息継ぎなしクロールまで スイミング入門クラスです。
初級	各4泳法初級	泳ぎの姿勢を中心とした基礎クラスです。25メートルを目標に頑張りましょう。
中級	各4泳法中級	より美しい泳ぎを目指す初級からのステップアップクラスです。50メートル程度を目標に頑張りましょう。(各種目25メートル泳げる方が対象です。)
上級	各4泳法上級	マスターズ大会などの試合でタイムアップを目指すクラスです。泳ぎをさらに良くして0.1秒でもベストタイムを縮めていきましょう。(各種目50メートル泳げる方が対象です。)
初中級	初中級	現在の初級クラスの受講者のみの受講となります。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。

～2019年2月 プールコースご利用案内～

プールコース利用状況・(月)



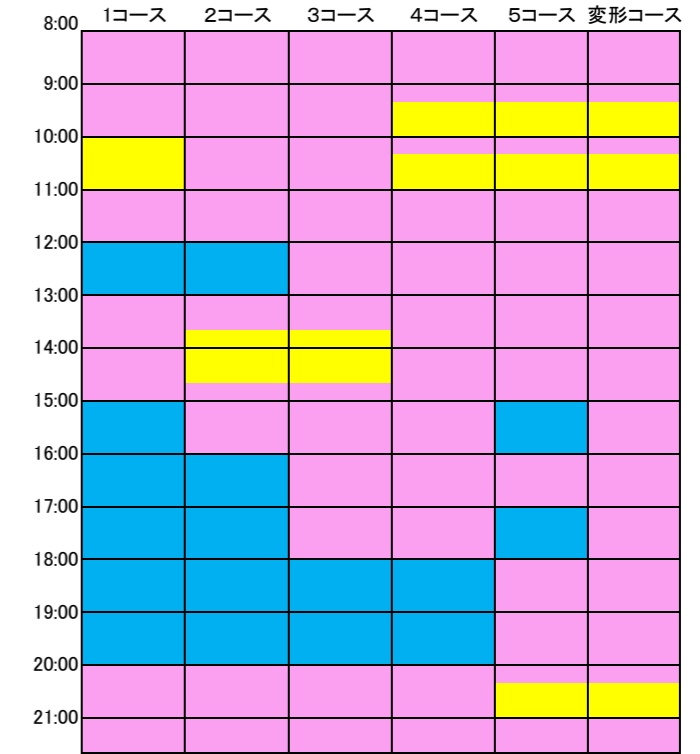
プールコース利用状況・(火)



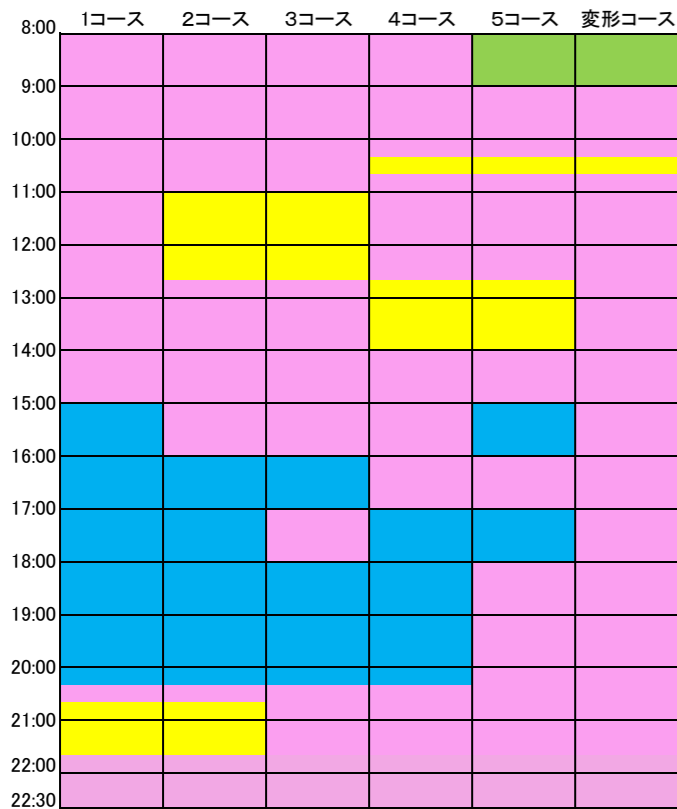
プールコース利用状況・(水)



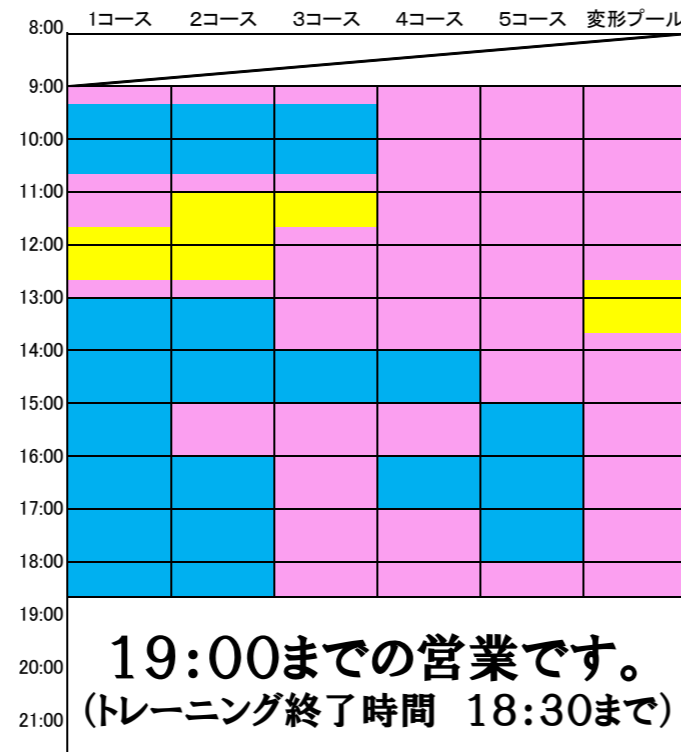
プールコース利用状況・(木)



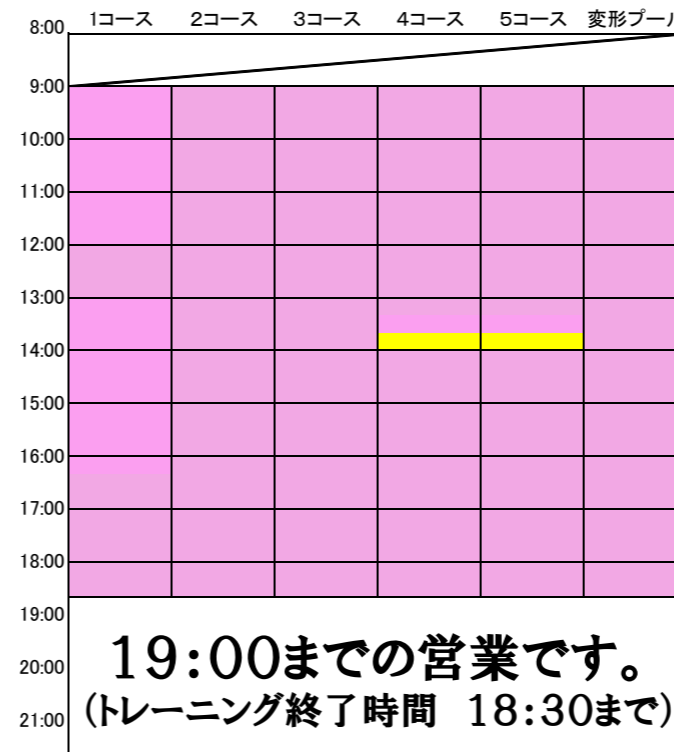
プールコース利用状況・(金)



プールコース利用状況・(土)



プールコース利用状況・(日)



～プールコース色分け内容～

- アスレチック遊泳コース
- 超音波流水歩行コース
- アスレチックレッスンコース
- スイミングスクールコース
- はレッスンのためご利用頂けません。