2023, 1月～ スタジオ・プール レッスンスケジュール

■ 祝日レッスンスケジュールは、祝日１週間前までに掲示、別紙配布いたします。
■ 都合によりレッスン変更、担当者代行となる場合がございます。予めご了承ください。

スタジオレッスンは、感染防止対策のため マスクなど飛沫防止具の着用・全レッスン定員制・抽選方式 にて実施

月

スタジオ	プール
10：15-11：00 ヨーガ45 金井	11：00-11：45 はじめての クロール・背泳ぎ 永倉
11：20-12：05 ボルドブラ45 KOZUE	12：00-12：45 筋トレアクア 飯塚（阿）
12：25-13：10 オリジナルエアロ 中級45 KOZUE	13：45-14：15 かんたんアクア 星野
13：30-14：15 ナニアロハ45 KAORI	14：30-15：00 腰痛体操 森田（久）
14：35-15：20 リトモス45 ＡＩ	
15：40-16：25 ファイドウ45 NAGISA	
18：15-19：00 ユーバウンド45 NAGISA	19：30-20：00 かんたんアクア NAGISA
19：15-20：00 メガダンス45 CHIAKI	20：15-21：00 めざせ クロール・背泳ぎ 佐藤
20：15-21：00 ピラティス45 YUKO	
21：15-22：00 パワーカーディオ45 飯塚（孝）	

火

スタジオ	プール
10：15-10：45 はじめてのエアロ 橋本	11：15-11：45 はじめてのプール 森田（久）
11：05-11：35 リトモス30 CHIAKI	12：00-12：30 かんたんアクア 映理子
11：55-12：25 メガダンス30 CHIAKI	14：30-15：15 筋トレアクア 飯塚（阿）
12：45-13：15 ユーバウンド30 森田（幸）	15：30-16：00 水中ストレッチ 金井
13：35-14：20 ヨーガ45 梅沢	
14：40-15：10 はじめてのエアロ 橋本	
15：30-16：15 オリジナルエアロ 中級45 森田（幸）	
18：15-18：45 はじめてのエアロ 飯塚（阿）	19：30-20：00 かんたんアクア 斉藤（陽）
19：00-19：45 ファイドウ45 佐藤	
20：00-20：45 X-55（45） 森田（幸）	
21：00-21：45 ヨーガ45 梅沢	

水

スタジオ	プール
10：15-11：00 オキシジェノ45 梅沢	11：30-12：00 かんたんアクア 斉藤（陽）
11：20-12：05 ファイドウ45 NAGISA	13：45-14：15 はじめてのプール 岩田
12：25-12：55 X-55（30） 森田（幸）	14：30-15：00 かんたんアクア 映理子
13：35-14：20 メガダンス45 ＡＩ	15：15-16：00 めざせ クロール・背泳ぎ 飯塚（孝）
14：40-15：20 エアロ初級40 KOZUE	
15：40-16：25 ヨーガ45 大屋	
18：15-18：55 エアロ初級40 KOZUE	19：15-20：15 ワンポイント60 飯塚（孝）
19：10-19：55 オキシジェノ45 梅沢	
20：10-20：55 ZUMBA45 中川	
21：10-21：55 ユーバウンド45 森田（幸）	

木

スタジオ	プール
10：15-11：00 ヨーガ45 櫻井	11：15-11：45 腰痛体操 岩田
11：20-12：00 エアロ初級40 仁木	12：00-12：30 かんたんアクア 飯塚（阿）
12：20-13：05 ファンクショナルトレーニング45 フェス足利	13：30-14：15 めざせ 平泳ぎ・バタフライ 星野
13：25-14：10 リトモス45 CHIAKI	14：30-15：00 アクアZUMBA 齋藤(花)
14：30-15：15 ピラティス45 仁木	
15：35-16：15 エアロ初級40 渡辺（聡）	
18：00-18：30 メガダンス30 CHIAKI	
18：45-19：15 リトモス30 CHIAKI	
19：30-20：15 オリジナルエアロ 中級45 KOZUE	19：30-20：15 筋トレアクア 飯塚（孝）
20：30-21：15 ヨーガ45 金井	
21：30-22：15 パワー45 飯塚（孝）	

金

スタジオ	プール
10：15-10：45 はじめてのエアロ 映理子	11：15-12：00 がんばれアクア 星野
11：05-11：50 ZUMBA45 仁木	12：15-13：00 はじめての 平泳ぎ・バタフライ 永倉
12：10-12：55 ピラティス45 仁木	13：45-14：15 筋トレ体操 岩田
13：35-14：05 かんたんステップ30 飯塚（阿）	14：30-15：00 かんたんアクア 斉藤（陽）
14：25-15：10 ユーバウンド45 森田（幸）	15：15-16：00 はじめての クロール・背泳ぎ 佐藤
15：30-16：15 ヨーガ45 櫻井	
18：30-19：15 ボルドブラ45 橋本	19：30-20：00 かんたんアクア 映理子
19：30-20：10 エアロ初級40 橋本	20：15-21：00 めざせ 平泳ぎ・バタフライ 佐藤
20：25-21：10 ファイドウ45 NAGISA	
21：25-22：10 X-55（45） NAGISA	

土

スタジオ	プール
10：15-11：00 太極拳45 小島	11：15-11：45 かんたんアクア 斉藤（陽）
11：20-12：05 ヨーガ45 えみ	14：30-15：15 がんばれアクア 映理子
12：25-12：55 メガダンス30 CHIAKI	15：30-16：00 水中ストレッチ 岡本
13：15-13：45 リトモス30 CHIAKI	16：15-17：15 ワンポイント60 佐藤
14：05-14：50 ピラティス45 渡辺（徹）	
15：10-15：40 ユーバウンド30 森田（幸）	
16：00-16：30 ユーバウンド30 森田（幸）	
16：50-17：20 ナニアロハ30 KAORI	
17：40-18：10 はじめてのエアロ 下村	
18：30-19：15 リトモス45 下村	

日

スタジオ	プール
10：45-11：25 エアロ初級40 金杉	11：15-11：45 かんたんアクア 齋藤(花)
11：45-12：30 パワー45 金井	14：30-15：00 腰痛体操 飯塚（孝）
12：50-13：35 ZUMBA45 中川	15：15-15：45 筋トレ体操 飯塚（孝）
14：15-15：00 ヨーガ45 KOZUE	
15：20-16：05 オリジナルエアロ 中級45 KOZUE	
16：25-17：10 X-55（45） 金井	
17：30-18：15 ファイドウ45 佐藤	
18：35-19：05 オキシジェノ30 佐藤	

スタジオレッスン参加方法

■ 参加希望の方は、スタジオ前『レッスン予約表』にご記名ください。【30分前よりご記名可能】
■ ご記名開始から10分間で定員に達した場合のみ『抽選方式』となります。【抽選方式の詳細は館内掲示にてご確認ください。】
■ 飛沫防止具は、マスク・ランニング用マスク・ネックゲイター とさせていただきます。必ず鼻、口を完全に覆うようにご着用ください。
■ フェイスシールド、マウスシールド、タオル、バンダナ、ハンカチのみでのレッスン参加はご遠慮ください。

スタジオレッスン定員

■パワー・パワーカーディオ・X-55 【定員20名】
■上記以外のレッスン 【定員25名】

３密防止のため、スタジオ前にて並ぶ、集まる行為は禁止とさせていただきます。
場合によりレッスン参加をお断りする場合もございます。

スタジオレッスンの間隔が40分以上ある２本のレッスンに参加希望の場合、抽選方式運用ルール上の「２本連続参加」に該当いたしません。