

レッスンプログラム 2026年 1月～

月	Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	土 Sat	日 Sun
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
9	モーニングストレッチ 9:25～9:45	チェアストレッチ 9:25～9:45	モーニングストレッチ 9:25～9:45	モーニングストレッチ 9:25～9:45	モーニングストレッチ 9:25～9:45	キッズスイム 8:30～10:30
10	初級エアロ 10:00～10:45 日吉 知美	チェアピクス 10:00～10:45 宮城 美奈子	美らヨガ初級 10:00～10:45 並里 美由紀	初級エアロ 10:00～10:45 赤嶺 不ずえ	美らヨガ初級 10:00～10:45 SHOJI	キッズスイム 8:30～12:30
11	初・中級ステップ 11:00～11:45 日吉 知美	初・中級エアロ 11:00～11:45 山中 崇史	アロマ スローピクス 11:00～11:45 上原 恵	ハワイアンフラ 11:00～11:45 野原 佳子	リセット&フロー 11:00～11:45 SHOJI	美らヨガ初中級 11:00～12:00 根岸 由季
12	美らヨガ初級 12:00～12:45 国頭 智子	美らヨガ初級 12:00～12:45 瀬長 美也子	ZUMBA 12:00～12:45 RIRI	美らヨガ初中級 12:00～13:00 国頭 智子	ZUMBA 12:00～12:45 SUMIRE	Salsation 12:15～13:15 嘉手納 美月
13	シェイプアップHIIT 13:00～13:45 SHOJI	ローハイコンボ 13:00～14:00 並里 美由紀	GROUP FIGHT 13:00～13:45 Aya	中級ステップ 13:15～14:00 小原 悦子	GROUP POWER 13:00～13:45 Mana	ベビースイム 12:45～13:45
14	GROUP CENTERGY 14:00～14:45 瀬長 美也子	【お願い】 プールレッスンの空いてる時間で パーソナルが最大2コース入る 場合がございますので予めご了承ください	コアコンディショニング 14:00～14:45 SUMIRE	中級エアロ 14:15～15:00 小原 悦子	GROUP GROOVE 14:00～14:45 Mana	ベビースイム 12:45～13:45
15						オリジナルエアロ 13:45～14:30 並里 美由紀
16	キッズスイム 15:30～18:45		キッズスイム 15:30～18:45	キッズスイム 15:30～18:45	初級スイム 14:00～14:30 中級サークル 14:30～14:45	中級サークル 奇月Fly・偶月Br 14:00～14:30
17				キッズダンス 初級クラス 16:30～17:30	中上級スイム 週替わり 14:45～15:30	上級サークル 14:45～15:30
18				キッズダンス 中上級クラス 17:45～18:45	【フィニッシュ/シュノーケルレッスンについて】 初級スイム 1.3.5週目 フィン 2.4週目 シュノーケル 中級サークル 1.2.3.5週目 フィン 4週目 初・中級合同 シュノーケル	【中級・上級サークルとは】 メニューを見ながら、 会員さん同士で泳いで頂きます。 コーチの指導はございません。
19	GROUP CENTERGY 19:15～20:00 Wacco	Salsation 19:15～20:15 松本 麗美	GROUP POWER 19:15～20:00 Mana	GROUP CENTERGY 19:15～20:00 Wacco	初・中級ステップ 15:00～15:45 並里 美由紀	
20	Salsation 20:15～21:15 Satoru	マットピラティス 20:30～21:15 山中 崇史	マルマヨガ 20:15～21:00 高橋 佐知子	MEGA DANZ 20:15～21:00 嘉手納 美月	初級スイム 19:30～20:00 背泳ぎ	
21					初級スイム 20:15～20:45 平泳ぎ	
22					中級スイム 20:15～21:00 クロール&背泳ぎ	

- ◆ 平日が祝祭日の場合は21時までの短縮営業となり、19時以降のレッスンは全て休講となります。
- ◆ レッスン開始、5分経ってからの途中入場・レッスン中の途中退場はご遠慮下さい。
- ◆ プールレッスンの際、参加人数によりコース幅・使用コースの変更がございます。
- ◆ 各レッスンの内容を別紙にてご案内しております。スタッフまでお問い合わせください。
- 🍀 の付いているレッスンは、初心者～体力に自信のない方も無理なく参加頂けるクラスです。
- 🍀 の付いているレッスンは、あらかじめ動きが決まっているプログラムで音楽に合わせて動いていくクラスです。

【スタジオ】 黄色⇒全ての方 緑色⇒初中級者 水色⇒中級者 赤色⇒上級者

【プール】 ピンク色⇒全ての方 緑色⇒初中級者 水色⇒中級者 赤色⇒上級者