

2025年4月～ レッスンスケジュール

月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日						
TIME	Bスタジオ	HOTスタジオ	プール	Bスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	プール	Bスタジオ	HOTスタジオ	プール	Bスタジオ	HOTスタジオ	プール	Bスタジオ	HOTスタジオ	プール	Bスタジオ	HOTスタジオ	プール	TIME	
9:30																				9:30	
10:00			 アクアベビークラブ	有料・登録制 太極拳						 アクアベビークラブ			 アクアベビークラブ		有料・登録制 ジュニアスイミング スクール 9:30～10:30	ワイルドアタック				10:00	
	ピラティス入門 10:30～11:15	有料・登録制	10:00～11:00	10:30～11:30			有料・登録制 アクアスクール初級 岩波 マスターズスイム 通山	エアロビクス初級 10:30～11:15		10:00～11:00	10:30～11:15		10:00～11:00	バランス コーディネーション 10:30～11:15	有料・登録制 HOTベシックヨガ	有料・登録制 アクアスクール 初・中級 貴志 11:00～12:00	佐藤			11:00	
11:00	千葉	HOTリンパエクササイズ 11:00～12:00 maki	有料・登録制 アクアスクール 初級・中級 菊池/矢部	小川			10:30～11:30	大里		有料・登録制 アクアスクール 初中級・中上級 菊池/矢部(晩)	石谷		有料・登録制 HOTリフレッシュヨガ	10:30～11:30	arai			ヨガ入門 11:30～12:15		11:00	
			11:15～12:15	有料・登録制		有料・登録制 HOTベシックヨガ		ヒップホップ入門 11:35～12:20 山田	有料・登録制 HOTベシックヨガ				11:45～12:45			11:00～12:00	大里			12:00	
12:00	 12:30～13:15			機能改善体操 12:15～12:45		mina								エアロビクス初級 11:45～12:30 須田	 アクアピクス 12:15～13:00 ハマカイトHf		有料・登録制 HOTベシックヨガ			12:00	
13:00	関		アクアウォーキング 13:00～13:15	古部				 12:40～13:25								12:45～13:30	平塚			13:00	
			 アクアピクス 13:30～14:15 ハマカイトHf	ピラティス 13:30～14:15 長谷波			 アクアピクス 13:45～14:30 ハマカイトHf								有料・登録制 HOTウーマンライフヨガ					13:00	
14:00	機能改善体操 14:15～14:45			13:30～15:00											14:30～15:30					14:00	
	横山			栗城											aya	 ジュニア スイミング スクール 14:00～17:30				14:00	
15:00																クラブ会員様も ご利用いただけます *コース制限あり				15:00	
			 ジュニア スイミング スクール 15:00～19:30				 ジュニア スイミング スクール 15:00～19:30			 ジュニア スイミング スクール 15:00～18:30			 ジュニア スイミング スクール 15:00～20:00	キッズ・テア 13:40～17:00							15:00
16:00																				16:00	
	体育スクール 15:30～18:40			体育スクール 15:30～18:40				15:30～18:40													17:00
17:00																				17:00	
																				18:00	
18:00														ハタヨガ 17:45～18:30 佐藤 (希)							18:00
																				19:00	
19:00														 19:00～19:45 佐藤 (希)						19:00	
																				20:00	
20:00						有料・登録制 HOTウーマンライフヨガ															20:00
	フラダンス 20:15～21:00 菅原			エアロビクス初級 20:15～21:00 伊藤		20:15～21:15		ベシックヨガ 20:15～21:00 横山												21:00	
21:00			フィンフリータイム 20:45～21:30			aya	フィンフリータイム 20:45～21:30														21:00
																				22:00	
22:00																					22:00

- ・ レッスン開始10分前より入室いただけます。
- ・ 定員はAスタジオ30名、Bスタジオ50名とさせていただきます。
HOTスタジオは定員12名とさせていただきます。
- ・ 安全確保の為、レッスン開始10分以降の途中参加はできません。
- ・ 感染症の状況や政府の発表によって変更になる場合がございます。
- ・ その他、担当者の指示に従ってください。