

2026年1月3日 土曜日

	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	
10	10:30~11:00 はじめてエアロ  辻		10:30~11:10 ウォーキングアクア40  田井村 アクアリーン	10
11	11:20~12:00 中級エアロ  辻		11:30~12:10 ディープアクア40  田井村 ダイビングリーン	11
12	12:20~12:50 ボディコンバット30  今井			12
13	13:20~14:20 ボディアタック60 今井	13:30~14:20 中級エアロ 海老原	13:50~14:30 アクア40 黒田 アクアリーン	13
14	14:40~15:40 ボディジャム60 花	14:50~15:35 ユーバウンド45 今井		14
15				15
16	16:05~16:50 ボディパンプ45 針生	16:20~17:20 ヨガ 香川		16
17				17
18	スタジオプログラム(有料クール除く)は、整理券またはWEB予約が必要となります。			18
19	レッスン開始30分前より、スタジオ前のホワイトボードから整理券をお取りください。 整理券番号=スタジオ内の床番号となります。 ※整理券は1人1枚とし、ご自身の分のみお取りください。		※19:30~20:30 エンジョイスイマーズ浅場から 6コース目~10コース目 を使用しています	19
20				20
21				21

※都合により時間・クラス・インストラクターが変更になる場合があります。予めご了承ください。

※  は、整理券が必要になります。プールカウンターにて30分前より配布します。

エアロ・アクア(初級～初中級)	エアロ・アクア(中級～中上級)	格闘技系
ヨガ・ピラティス	コンディショニング	筋コンディショニング系
有料レッスン	泳法クラス	