

レッスン内容及びレッスン時間は変更になる可能性があります。予めご了承ください。

	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日			
	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール
10:00	5階	4階	5階	2階	5階	4階	5階	2階	5階	4階	5階	2階	5階	4階	5階	2階	5階	4階	5階	2階	5階	4階	5階	2階
10:30																								
11:00	10:30-11:15 ヨガ 大川	10:30~ボール 10:45~おなか 11:00~ストレッチ		10:30-11:00 アクアピクス Yuki	10:30-11:15 ヨガ 古川	10:30-11:15 フィットネス フラ シヨコ		10:30-11:30 アクア リメイクボディ	10:30-11:15 やさしい エアロ 周田 洋子	10:30-11:00 香りストレッチ			10:30-11:15 ZUMBA Mika	10:30~ボール 10:45~おなか 11:00~ストレッチ	10:15-11:15 NOC(有料) ママヨガ 黒澤 和美		10:30-11:15 ヨガ NORIKO	10:45-11:30 ZUMBA 児玉 明子			10:30-11:30 卓球	10:30-11:15 ベーシック エアロ 川越		
11:30																								
12:00	11:30-12:15 ベーシックエアロ Yuki	11:30-12:00 ボディリセット		11:50-12:10 リラクゼーション	11:30-12:15 ZUMBA 古川	11:30-12:15 美骨盤ヨガ Aya		11:45-12:05 スブラッシュアップ	11:30-12:15 ヨガ Haruka	11:15-12:00 ボディコンバット	11:30-12:15 バレエ エクササイズ Aki		11:30-12:15 シェイプエアロ 藤本 美保	11:30-12:15 ヨガ 黒澤 和美	11:10-11:30 アクアウォーキング	11:45-12:15 アクアピクス Mika	11:30-12:15 パワーフローヨガ NORIKO	11:45~ボール 12:00~おなか 12:15~ストレッチ		キッズ スクール (スイム)	11:45-12:30 ベーシック ステップ 川越	11:30-12:15 ヨガ ERIKO		
12:30																								
13:00	12:30-13:30 卓球	12:15-13:00 ボディコンバット			12:30-13:15 ピラティス さつき	12:30-13:00 ボディリセット		12:20-12:40 はじめよう水泳	12:40-13:40 卓球	12:15~ボール 12:30~おなか 12:45~ストレッチ			12:30-13:15 ベーシック ステップ 藤本 美保	12:30-13:15 パワーフローヨガ 黒澤 和美	12:30-12:50 スブラッシュアップ	12:30-13:15 バレエ エクササイズ 安部	12:45-13:15 フォーカスポディ			12:45-13:45 ソフト バレーボール	12:30-13:00 ボディコンバット VR	13:15-14:00 パワー フローヨガ YUUKO		
13:30																								
14:00	14:00-14:30 やさしいステップ 友井	14:15-15:00 フラダンス 養田	14:15-14:45 からだケア		13:30-14:00 ボディパンプ	13:15-14:00 ヨガ 田山 潤子		14:00-14:30 アクアピクス HIRO	14:00-14:15 ボディコンバット	14:00-14:45 骨盤 エクササイズ 若瀬 七海			13:30-14:15 バドミントン	14:30-15:15 美骨盤ヨガ 志波	14:00-14:45 ベリーダンス Remina	13:30-14:15 ピラティス 安部	13:30-14:15 フラダンス 野田		13:40-14:00 スブラッシュアップ		14:00-15:00 バスケット ボール	14:15-15:00 美骨盤ヨガ YUUKO		14:00-14:20 アクアウォーキング
14:30																								
15:00	14:45-15:30 シェイプエアロ 友井		15:00-15:30 香りストレッチ		15:15-16:00 ソフトバレー ボール	15:15-16:00 ヨガ 山本 晃子																		
15:30																								
16:00																								
16:30		16:15-17:00 ヨガ 米山 恵美																						
17:00																								
17:30		17:15-17:45 ボディバランス VR																						
18:00																								
18:30		18:00-18:30 SH'BAM VR																						
19:00																								
19:30		18:45-19:15 フォーカスポディ																						
20:00																								
20:30	20:00-21:00 バドミントン																							
21:00		20:30-21:15 ボディコンバット																						
21:30																								
22:00	21:15-22:15 ミニサッカー	21:30-22:15 ヨガ Ayaka																						
22:30																								

<レッスン表内のマークについて>

- 青枠で囲ってあるレッスンは、はじめての方に安心して受けていただけるクラスです。
- 定** 器具を使うレッスン、安全にレッスンを楽しんでいただくために定員のあるクラスです。レッスン開始15分前より整理券をお配りします。
プール:2階プールカウンター
スタジオ:4階ジムカウンター
- L** ライティングを使用したレッスンです。
※プールレッスンでは参加人数により最大3コースまでレッスンで使用します。

リラックス系	アクティブ系
球技プログラム	プールプログラム
レズミルズバーチャル	スクール(有料)

■祝日はレッスンスケジュールが変更になる場合があります。レッスン内容・時間に関しては、館内およびホームページ等でお知らせいたします。