



2023年 3月 葵の森店

	月			火			水			木			金			土		
	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL
9:30		9:40~(15) モーニングストレッチ			9:40~(15) モーニングストレッチ			9:40~(15) モーニングストレッチ			9:40~(15) モーニングストレッチ			9:40~(15) モーニングストレッチ			9:10~(15) モーニングストレッチ	
10:00		10:05~(45) スローリンパドレナージュ 望月			10:05~(15) タオルエクササイズ			10:05~(20) コアエクササイズ	10:00~(45) はじめてクロール			10:05~(30) ボディメンテナンス 岡部		10:00~(45) ヨガ45 YURI		10:00~(30) BRT AYANO		10:15~(20)★ チルドレン
10:30	10:15~(45) ヨガ45 野口 藤菜		10:30~(30) 水中くらくら運動	10:15~(45)★ フィットバーンエアロ45 大原 知子	10:30~(20) ポールエクササイズ	10:30~(30) 水中くらくら運動 小林		10:35~(15) ボディメイク			10:15~(45) エキサイトボクシング 小林 涼		10:30~(30) 水中サーキット					10:45~(45) はじめて青泳ぎ
11:00																		
11:30	11:15~(45) パーソナルエアロ45 山口 王将	11:15~(45) トータルボディ コンディショニング 青山 勝二	11:30~(30) アクアピクス 綾部 友美	11:15~(45) パーソナルエアロ45 大原 知子	11:10~(30) やわらか 肩甲骨ストレッチ	11:10~(30) アクアピクス 望月	11:15~(45)★ フィットバーン エアロ45 橋村 典枝	11:10~(20) リズム青竹	11:00~(30) アクアピクス 小澤		11:15~(30) 全身シェイプ 小林 涼		11:30~(30) ヨガ45 望月		11:00~(45) ZUMBA AYANO			
12:00			12:00~(45) 入門クロール															
12:30	12:15~(45) ZUMBA 山口 王将	12:15~(30) ヨガキックと 小林		12:15~(45) からだリセット エクササイズ 青山 雅代		12:15~(45) はじめて平泳ぎ	12:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝		12:30~(45) はじめてパタフライ		12:00~(45) ハタヨガ 蘭		12:00~(45) ピラティス45 伊藤 エミ		12:00~(45) ピラティス45 伊藤 エミ		12:00~(45) ピラティス45 伊藤 エミ	
13:00																		
13:30	13:15~(30) はじめてエアロ30 澤田 絵美	20日 代行 鈴木 祐子		13:15~(45) ヨガキックと ストレッチ 青山 雅代	13:15~(45) コンディショニング 小澤	13:15~(60)★ らくらく青泳ぎ & かっこよく4泳法	13:15~(45) 小澤	★1日・15日・29日 『スローリンパドレナージュ45』 ★8日・22日 『バレトン45』			13:15~(45) ZUMBA KAZUE		13:00~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝		13:00~(45) 小澤		★4日・18日 『バレトン45』 ★11日・25日 『スローリンパ ドレナージュ45』	
14:00	14:00~(30) はじめてエアロ30 澤田 絵美	20日 代行 鈴木 祐子																
14:30				14:15~(20) 脚エクササイズ	14:15~(45) フラダンス 橋詰 幸子		14:15~(45)★ 初級エアロ 鈴木 祐子		14:15~(45) ストレッチ&スイム 小林		14:15~(45) バレトン45 Shima		13:50~(50) はじめて青泳ぎ 西ヶ谷		14:00~(45) パーソナル エアロ45 小澤			
15:00	14:45~(45) ヨガ45 坂本 純子		14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	14:45~ 18:20 VELTEX SHIZUOKA キッズ チアダンス スクール		14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール					15:15~(30) ヨガ30 Shima		13:50~21:20 子ども スイミング スクール		15:00~(20) コアエクササイズ			
15:30																		
16:00	16:00~ キッズダンス 体験会																	
17:00																		
18:00																		
19:00																		
19:30	19:15~(45) UBOUND 小澤	19:15~(45) ZUMBA 杉山 健	選手育成	19:15~(45) ヨガ45 高野 由美	19:15~(45) ポルトラ45 朝倉 南美	選手育成	19:15~(45) UBOUND 石川	19:15~(45) チアコンディショニング 大原 知子	選手育成		19:15~(45) エキサイトボクシング 小林 涼		19:00~20:30 チアダンスコース 体験会		19:15~(45) ZUMBA 杉山 健	19:15~(45) 女性限定 ヨガ45 高野 由美		
20:00																		
20:30	20:15~(45) FIGHT DO 杉山 健	20:15~(30) コンディショニング		20:15~(45)★ 初級エアロ45 朝倉 南美	20:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝		20:15~(45) ZUMBA AYANO	20:15~(30) 美尻トレ			20:15~(45) 全身シェイプ 小林 涼							20:00~(45)★ かっこよく4泳法 坂口
21:00																		
21:30		21:15~(30) UBOUND 小澤																
22:00																		
22:30																		
23:00	ジム・プール・アクアプールのご利用は 22:30 までとなります 23:00 閉館 月~金曜日 営業時間 9:30~23:00																	

日曜日・祝日レッスンは、裏面、または別紙をご覧ください！

お知らせ
3/21(火・祝)~3/24(金)の間、春休み子ども短期水泳教室が行われます。期間中は一部レッスンの休講・プールコース規制等、ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。
※詳細につきましては、後日ご案内いたします。

《お知らせ》 子ども水泳教室→
月~水 14:50~21:20
金 13:50~21:20
土 12:45~18:40
※時間帯によりフリーコースが異なります。コース表をご確認ください。

※諸事情によりレッスン内容、担当は変更になる場合があります。
※レッスンへの参加は開始時間をご確認ください。開始10分以降の参加はご遠慮ください。
📌 マークの付いているプログラムは初めての方向けのクラスとなります。
★ マークの付いているプログラムはレッスンに慣れた方向けのクラスとなります。

葵の森店

TEL 054-275-1010

ジム・プール・アクアプールのご利用は 21:00まで
21:30 閉館
土曜日 営業時間 9:00~21:30

日曜・祝日の営業時間
9:00~20:00
ジム・プール・アクアプール
ご利用は 19:30 まで
20:00 閉館