

4月～ロコ レッスンスケジュール

2022年4月

	月				火	水				木	金				土	日				
	白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド		白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド		白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド		白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド	白スタジオ
10:00	予約 本日にやさしいエアロ 30 10:00～10:30 大関	登録制 有料 フィットネススクール 9:45～10:30 吉田	初級 クロール&背泳ぎ 45 10:00～10:45 小見山	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	登録制 有料 はじめて リズムウォーク45 10:00～10:45 とみ代	登録制 有料 ダンベルシェイプ 50 10:30～11:20 朝岡	水中ウォーク&筋トレ 30 10:30～11:00 朝岡	初級 フットサル クリニック 60 9:40～10:40 福原	登録制 有料 ウイニング フットボール ファースト 50 10:35～11:25 Emi	登録制 有料 ボテイスカー ファースト60 10:15～11:15 石崎	登録制 有料 中級 背泳ぎ&バタフライ 45 10:30～11:15 服部	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	登録 有料 エアロ ボテイスカー 50 10:25～11:15 稲葉	登録 有料 ピラティス 50 10:30～11:20 岩本	登録 有料 水中ウォーク 30 11:15～11:45 平井	登録 有料 ロコアース 9:45～11:15 粕谷	登録 有料 Jazz Dance 75 10:30～11:45 谷藤	登録 有料 健康体操 60 10:30～11:30 とみ代	登録 有料 クロール入門30 11:30～12:00 星	登録 有料 ストレッチ&シェイプ 11:30～11:50
11:00	予約 なれたらウォーク 45 10:45～11:30 洪澤	予約 パワフルヨガ 60 10:40～11:40 今井	登録制 有料 クロール入門30 11:00～11:30 小見山	予約制8名 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	予約 なれたらステップ 45 11:00～11:45 太田	予約 ダンベルシェイプ 50 10:30～11:20 朝岡	平泳ぎ入門30 11:15～11:45 星	予約制8名 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	予約 ウイニング フットボール ファースト 50 10:35～11:25 Emi	予約 ボテイスカー ファースト60 10:15～11:15 石崎	登録制 有料 中級 背泳ぎ&バタフライ 45 10:30～11:15 服部	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	予約 なれたらウォーク 45 11:15～12:00 渡部	3コース使用 バレエ 90 11:10～12:40 松岡	3コース使用 アクアピクス 45 11:30～12:15 とみ代	予約制8名 水中ウォーク 30 11:15～11:45 平井	予約 はじめて リズムウォーク 45 12:00～12:45 大西	予約 エンジョイ ステップ 60 11:45～12:45 小畑	登録制 有料 クロール入門30 11:30～12:00 星	登録制 有料 ストレッチ&シェイプ 11:30～11:50
12:00	予約 腰痛解消 エクササイズ 55 11:50～12:45 大関	予約 新日本舞踊 60 11:50～12:50 市川	登録制 有料 背泳ぎ入門30 11:45～12:15 吉田	予約制8名 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	予約 なれたらウォーク 45 13:00～13:45 石田	予約 ダンベルシェイプ 45 11:40～12:25 石田	3コース使用 アクアピクス 45 12:30～13:15 大西	登録制 有料 ロコアース 12:45～13:45 朝岡	予約 ウイニング フットボール ファースト 50 10:35～11:25 Emi	予約 ボテイスカー ファースト60 10:15～11:15 石崎	登録制 有料 中級 背泳ぎ&バタフライ 45 10:30～11:15 服部	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	予約 なれたらウォーク 45 11:15～12:00 渡部	3コース使用 バレエ 90 11:10～12:40 松岡	3コース使用 アクアピクス 45 11:30～12:15 とみ代	予約制8名 水中ウォーク 30 11:15～11:45 平井	予約 はじめて リズムウォーク 45 12:00～12:45 大西	予約 エンジョイ ステップ 60 11:45～12:45 小畑	登録制 有料 クロール入門30 11:30～12:00 星	登録制 有料 ストレッチ&シェイプ 11:30～11:50
13:00	予約 ダンベルシェイプ 45 13:00～13:45 石田	予約 なれたらウォーク 45 13:05～13:50 杉田	登録制 有料 背泳ぎ入門30 11:45～12:15 吉田	予約制8名 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	予約 なれたらウォーク 45 13:05～13:50 杉田	予約 ダンベルシェイプ 45 11:40～12:25 石田	3コース使用 アクアピクス 45 12:30～13:15 大西	登録制 有料 ロコアース 12:45～13:45 朝岡	予約 ウイニング フットボール ファースト 50 10:35～11:25 Emi	予約 ボテイスカー ファースト60 10:15～11:15 石崎	登録制 有料 中級 背泳ぎ&バタフライ 45 10:30～11:15 服部	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	予約 なれたらウォーク 45 11:15～12:00 渡部	3コース使用 バレエ 90 11:10～12:40 松岡	3コース使用 アクアピクス 45 11:30～12:15 とみ代	予約制8名 水中ウォーク 30 11:15～11:45 平井	予約 はじめて リズムウォーク 45 12:00～12:45 大西	予約 エンジョイ ステップ 60 11:45～12:45 小畑	登録制 有料 クロール入門30 11:30～12:00 星	登録制 有料 ストレッチ&シェイプ 11:30～11:50
14:00	予約 ピラティス 60 14:05～15:05 内海	予約 エンジョイ ステップ 60 14:10～15:10 杉田	3コース使用 アクアピクス 45 14:00～14:45 とみ代	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 升田	予約 なれたらウォーク 45 14:15～15:15 米沢	予約 ダンベルシェイプ 45 11:40～12:25 石田	3コース使用 アクアピクス 45 12:30～13:15 大西	登録制 有料 ロコアース 12:45～13:45 朝岡	予約 ウイニング フットボール ファースト 50 10:35～11:25 Emi	予約 ボテイスカー ファースト60 10:15～11:15 石崎	登録制 有料 中級 背泳ぎ&バタフライ 45 10:30～11:15 服部	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	予約 なれたらウォーク 45 11:15～12:00 渡部	3コース使用 バレエ 90 11:10～12:40 松岡	3コース使用 アクアピクス 45 11:30～12:15 とみ代	予約制8名 水中ウォーク 30 11:15～11:45 平井	予約 はじめて リズムウォーク 45 12:00～12:45 大西	予約 エンジョイ ステップ 60 11:45～12:45 小畑	登録制 有料 クロール入門30 11:30～12:00 星	登録制 有料 ストレッチ&シェイプ 11:30～11:50
15:00	予約 メガダンス 45 15:20～16:05 SO-SEI	予約 ボルドブラ 30 15:25～15:55 Nao	3コース使用 アクアピクス 45 14:00～14:45 とみ代	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 升田	予約 なれたらウォーク 45 14:15～15:15 米沢	予約 ダンベルシェイプ 45 11:40～12:25 石田	3コース使用 アクアピクス 45 12:30～13:15 大西	登録制 有料 ロコアース 12:45～13:45 朝岡	予約 ウイニング フットボール ファースト 50 10:35～11:25 Emi	予約 ボテイスカー ファースト60 10:15～11:15 石崎	登録制 有料 中級 背泳ぎ&バタフライ 45 10:30～11:15 服部	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	予約 なれたらウォーク 45 11:15～12:00 渡部	3コース使用 バレエ 90 11:10～12:40 松岡	3コース使用 アクアピクス 45 11:30～12:15 とみ代	予約制8名 水中ウォーク 30 11:15～11:45 平井	予約 はじめて リズムウォーク 45 12:00～12:45 大西	予約 エンジョイ ステップ 60 11:45～12:45 小畑	登録制 有料 クロール入門30 11:30～12:00 星	登録制 有料 ストレッチ&シェイプ 11:30～11:50
16:00	予約 ZUMBA® 50 16:10～17:00 Nao	予約 ボルドブラ 30 15:25～15:55 Nao	3コース使用 アクアピクス 45 14:00～14:45 とみ代	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 升田	予約 なれたらウォーク 45 14:15～15:15 米沢	予約 ダンベルシェイプ 45 11:40～12:25 石田	3コース使用 アクアピクス 45 12:30～13:15 大西	登録制 有料 ロコアース 12:45～13:45 朝岡	予約 ウイニング フットボール ファースト 50 10:35～11:25 Emi	予約 ボテイスカー ファースト60 10:15～11:15 石崎	登録制 有料 中級 背泳ぎ&バタフライ 45 10:30～11:15 服部	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	予約 なれたらウォーク 45 11:15～12:00 渡部	3コース使用 バレエ 90 11:10～12:40 松岡	3コース使用 アクアピクス 45 11:30～12:15 とみ代	予約制8名 水中ウォーク 30 11:15～11:45 平井	予約 はじめて リズムウォーク 45 12:00～12:45 大西	予約 エンジョイ ステップ 60 11:45～12:45 小畑	登録制 有料 クロール入門30 11:30～12:00 星	登録制 有料 ストレッチ&シェイプ 11:30～11:50
17:00	予約 フラダンス 60 18:20～19:20 Kinaco	予約 パレエ 75 18:00～19:15 渡真	3コース使用 アクアピクス 45 14:00～14:45 とみ代	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 升田	予約 なれたらウォーク 45 14:15～15:15 米沢	予約 ダンベルシェイプ 45 11:40～12:25 石田	3コース使用 アクアピクス 45 12:30～13:15 大西	登録制 有料 ロコアース 12:45～13:45 朝岡	予約 ウイニング フットボール ファースト 50 10:35～11:25 Emi	予約 ボテイスカー ファースト60 10:15～11:15 石崎	登録制 有料 中級 背泳ぎ&バタフライ 45 10:30～11:15 服部	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	予約 なれたらウォーク 45 11:15～12:00 渡部	3コース使用 バレエ 90 11:10～12:40 松岡	3コース使用 アクアピクス 45 11:30～12:15 とみ代	予約制8名 水中ウォーク 30 11:15～11:45 平井	予約 はじめて リズムウォーク 45 12:00～12:45 大西	予約 エンジョイ ステップ 60 11:45～12:45 小畑	登録制 有料 クロール入門30 11:30～12:00 星	登録制 有料 ストレッチ&シェイプ 11:30～11:50
18:00	予約 ボテイスカー 60 19:35～20:35 岡崎	予約 月のフットボール 60 20:35～21:35 Ryoko	3コース使用 アクアピクス 45 14:00～14:45 とみ代	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 升田	予約 なれたらウォーク 45 14:15～15:15 米沢	予約 ダンベルシェイプ 45 11:40～12:25 石田	3コース使用 アクアピクス 45 12:30～13:15 大西	登録制 有料 ロコアース 12:45～13:45 朝岡	予約 ウイニング フットボール ファースト 50 10:35～11:25 Emi	予約 ボテイスカー ファースト60 10:15～11:15 石崎	登録制 有料 中級 背泳ぎ&バタフライ 45 10:30～11:15 服部	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	予約 なれたらウォーク 45 11:15～12:00 渡部	3コース使用 バレエ 90 11:10～12:40 松岡	3コース使用 アクアピクス 45 11:30～12:15 とみ代	予約制8名 水中ウォーク 30 11:15～11:45 平井	予約 はじめて リズムウォーク 45 12:00～12:45 大西	予約 エンジョイ ステップ 60 11:45～12:45 小畑	登録制 有料 クロール入門30 11:30～12:00 星	登録制 有料 ストレッチ&シェイプ 11:30～11:50
19:00	予約 なれたらウォーク 45 20:50～21:35 岡崎	予約 月のフットボール 60 20:35～21:35 Ryoko	3コース使用 アクアピクス 45 14:00～14:45 とみ代	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 升田	予約 なれたらウォーク 45 14:15～15:15 米沢	予約 ダンベルシェイプ 45 11:40～12:25 石田	3コース使用 アクアピクス 45 12:30～13:15 大西	登録制 有料 ロコアース 12:45～13:45 朝岡	予約 ウイニング フットボール ファースト 50 10:35～11:25 Emi	予約 ボテイスカー ファースト60 10:15～11:15 石崎	登録制 有料 中級 背泳ぎ&バタフライ 45 10:30～11:15 服部	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	予約 なれたらウォーク 45 11:15～12:00 渡部	3コース使用 バレエ 90 11:10～12:40 松岡	3コース使用 アクアピクス 45 11:30～12:15 とみ代	予約制8名 水中ウォーク 30 11:15～11:45 平井	予約 はじめて リズムウォーク 45 12:00～12:45 大西	予約 エンジョイ ステップ 60 11:45～12:45 小畑	登録制 有料 クロール入門30 11:30～12:00 星	登録制 有料 ストレッチ&シェイプ 11:30～11:50
20:00	予約 なれたらウォーク 45 20:50～21:35 岡崎	予約 月のフットボール 60 20:35～21:35 Ryoko	3コース使用 アクアピクス 45 14:00～14:45 とみ代	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 升田	予約 なれたらウォーク 45 14:15～15:15 米沢	予約 ダンベルシェイプ 45 11:40～12:25 石田	3コース使用 アクアピクス 45 12:30～13:15 大西	登録制 有料 ロコアース 12:45～13:45 朝岡	予約 ウイニング フットボール ファースト 50 10:35～11:25 Emi	予約 ボテイスカー ファースト60 10:15～11:15 石崎	登録制 有料 中級 背泳ぎ&バタフライ 45 10:30～11:15 服部	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	予約 なれたらウォーク 45 11:15～12:00 渡部	3コース使用 バレエ 90 11:10～12:40 松岡	3コース使用 アクアピクス 45 11:30～12:15 とみ代	予約制8名 水中ウォーク 30 11:15～11:45 平井	予約 はじめて リズムウォーク 45 12:00～12:45 大西	予約 エンジョイ ステップ 60 11:45～12:45 小畑	登録制 有料 クロール入門30 11:30～12:00 星	登録制 有料 ストレッチ&シェイプ 11:30～11:50
21:00	予約 なれたらウォーク 45 20:50～21:35 岡崎	予約 月のフットボール 60 20:35～21:35 Ryoko	3コース使用 アクアピクス 45 14:00～14:45 とみ代	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 升田	予約 なれたらウォーク 45 14:15～15:15 米沢	予約 ダンベルシェイプ 45 11:40～12:25 石田	3コース使用 アクアピクス 45 12:30～13:15 大西	登録制 有料 ロコアース 12:45～13:45 朝岡	予約 ウイニング フットボール ファースト 50 10:35～11:25 Emi	予約 ボテイスカー ファースト60 10:15～11:15 石崎	登録制 有料 中級 背泳ぎ&バタフライ 45 10:30～11:15 服部	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	予約 なれたらウォーク 45 11:15～12:00 渡部	3コース使用 バレエ 90 11:10～12:40 松岡	3コース使用 アクアピクス 45 11:30～12:15 とみ代	予約制8名 水中ウォーク 30 11:15～11:45 平井	予約 はじめて リズムウォーク 45 12:00～12:45 大西	予約 エンジョイ ステップ 60 11:45～12:45 小畑	登録制 有料 クロール入門30 11:30～12:00 星	登録制 有料 ストレッチ&シェイプ 11:30～11:50
22:00	予約 なれたらウォーク 45 20:50～21:35 岡崎	予約 月のフットボール 60 20:35～21:35 Ryoko	3コース使用 アクアピクス 45 14:00～14:45 とみ代	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 升田	予約 なれたらウォーク 45 14:15～15:15 米沢	予約 ダンベルシェイプ 45 11:40～12:25 石田	3コース使用 アクアピクス 45 12:30～13:15 大西	登録制 有料 ロコアース 12:45～13:45 朝岡	予約 ウイニング フットボール ファースト 50 10:35～11:25 Emi	予約 ボテイスカー ファースト60 10:15～11:15 石崎	登録制 有料 中級 背泳ぎ&バタフライ 45 10:30～11:15 服部	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	予約 なれたらウォーク 45 11:15～12:00 渡部	3コース使用 バレエ 90 11:10～12:40 松岡	3コース使用 アクアピクス 45 11:30～12:15 とみ代	予約制8名 水中ウォーク 30 11:15～11:45 平井	予約 はじめて リズムウォーク 45 12:00～12:45 大西	予約 エンジョイ ステップ 60 11:45～12:45 小畑	登録制 有料 クロール入門30 11:30～12:00 星	登録制 有料 ストレッチ&シェイプ 11:30～11:50

休館日

★定員に達する可能性のあるクラスは予約制とさせていただきます

予約

レッスン30分前までにフロントにある予約表にご記入ください。定員を超えた場合は、抽選させていただきます。レッスン20分前に発表いたします。

・プール有料レッスンについて
レッスンスケジュールに表示がない時間にも、有料レッスンでコースを使用する場合がございます。当日のスケジュールはプールのホワイトボードでご確認ください。

・アクアピクスでのコース使用について
昼間のアクアピクスのレッスンでは基本3コースを使用させていただきます。

予約の必要なレッスン

コロフィールド

フロアエクササイズ(マシンジム)

まったく初めて参加される方におすすめのレッスン

初心者の方向けのレッスン

どなたでも参加できるレッスン

顔を水に付けないレッスン

NEW

同じレッスン名の中で週ごとにテーマを変え、様々な内容で行うレッスンです。内容につきましては別紙にてご案内いたします。

※【定員】 白スタジオ-アクティブ系レッスン40名 マット系レッスン45名 青スタジオ-アクティブ系レッスン39名 マット系レッスン44名
※【予約】 レッスン30分前までに予約表にご記入ください。定員を超えた場合は、抽選させていただきます。