

施設全体スケジュール LESSON SCHEDULE

2024.4月～6月

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日					
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール			
9:00																								
10:00																								
11:00	10:30 目黒区民 20分 AYANO			10:30 ピネナースエアロ 45分 MIHO			10:30 体操 コンディショニング 60分 MIHO			10:20 フラダンス 池田			10:30 ベージュ ZUMBA 45分 林			10:00 ★ボクササイズ 30分			10:30 ★ボクササイズ 30分				9:00～11:20までは大人の 会員様はご利用出来ません。	
12:00	11:15 ★ボクササイズ 30分			11:30 ハルト 30分 MIHO			11:30 アロマ フックダンス 30分 龍崎			12:00 かんたんエアロ 60分 清水			11:50 0-RUN 30分 林			10:05 トレーニング (ライト) 45分 B 舞台			10:10 トレーニング (ライト) 45分 B 栗郷			10:00 親子水泳教室 60分		
13:00	12:00 ベージュヨガ 60分 朝倉			12:15 HOTアロマヨガ 60分 MIHO			12:15 アロマ フックダンス 30分 龍崎			12:45 かんたんエアロ 60分 清水			12:30 0-RUN 30分 林			11:15 健康水泳 50分 渡邊			11:15 健康水泳 50分 渡邊			11:00 親子水泳教室 児童水泳教室		
14:00	13:30 フラダンス 60分 池田			14:00 初めてピラティス 60分 城石			13:30 マスタース ZUMBA 30分 松井			14:00 バランス コーディネーション 60分 清水			13:30 パレエクスサイズ 45分 MONOKA			12:00 幼児園 水泳教室 60分			12:00 幼児園 水泳教室 60分			11:30 ハルト 30分 MIHO		
15:00																						11:40 ピラティス 45分 MIHO		
16:00	15:30 ◆Free style 60分			16:20 キッズ チャダンス 50分			15:30 ◆Free style 60分			15:30 ◆Free style 60分			15:00 ◆Free style 60分			13:30 マスタース 水泳 60分 B 朝倉			13:30 マスタース 水泳 60分 B 朝倉			11:30 ピラティス 45分 MIHO		
17:00				17:20 キッズ チャダンス 60分			16:30 ◆Free style 60分			16:30 ◆Free style 60分			16:30 ◆Free style 60分			14:30 ◆Free style 60分			14:30 ◆Free style 60分			12:45 トレーニング (ハッピー) 60分 B 小櫃		
18:00	17:30 キッズ 空手 60分			18:30 キッズ ヒップホップ ダンス 60分			17:30 キッズ 空手 60分			17:30 キッズ 空手 60分			17:30 キッズ 空手 60分			15:30 16:15～18:45 までは大人の 会員様はご利用 出来ません。			15:30 16:15～18:45 までは大人の 会員様はご利用 出来ません。			12:00 ★ボクササイズ 30分		
19:00	19:00 初めて ピラティス 60分 城石			19:40 キッズ ヒップホップ ダンス 60分			18:40 ◆Free style 60分			18:40 ◆Free style 60分			18:40 ◆Free style 60分			13:15～17:45までは大人 の会員様はご利用 出来ません。			13:15～17:45までは大人 の会員様はご利用 出来ません。			12:00 ★ボクササイズ 30分		
20:00	20:20 キッズ空手 30分 NAOKI			20:00 ZUMBAミドル 60分 林			19:30 ◆Free style 60分			19:30 ◆Free style 60分			19:30 ◆Free style 60分			19:20～17:45 児童水泳教室			19:20～17:45 児童水泳教室			11:00 ★ボクササイズ 30分		
21:00	21:00 松原エクササイズ 30分 NAOKI			20:45 ZUMBAミドル 30分 林			19:30 HIPHOP 30分 Runa			19:30 HIPHOP 45分 Runa			19:30 エアロピクス 60分 朝倉			14:30～19:30 選手育成 クラス			14:30～19:30 選手育成 クラス			10:30 ★ボクササイズ 30分		
22:00				21:00 ★ファンダンス 30分			20:40 リラクゼーション ヨガ 60分 MIHO			20:40 リラクゼーション ヨガ 60分 MIHO			20:40 エアロピクス 60分 朝倉									10:00 親子水泳教室 60分		
23:00							20:45 マスタース 水泳 60分 B 栗郷			20:45 マスタース 水泳 60分 B 栗郷			20:40 パワースタイル 60分 朝倉									9:00～11:20までは大人の 会員様はご利用出来 ません。		

※表記についての説明

- ★映像レッスン
- ◆自由スペース

INFORMATION

都合によりスケジュール内容に変更が出る場合がございます。予めご了承下さい。
 プールコースは、一部の子供対象水泳教室の時間以外は、無料フリーコースをご利用しています。
 レッスン開始時間を過ぎての遅参は、レッスン開始前に入場は原則としてできません。
 毎月3週目は、有料水泳スクール(PL含む)、ファーストスイム・アクアフィットネスはございません。
 ファーストスイムは、前々日(平日はPM10:00、土曜はPM9:00、日曜・祝日はPM6:00)までにご予約が必要となります。
 一部定員が決まっているレッスンについてはPALカウンターにて30分前から小札を配布します。

※スタジオレッスンは5分、成人スクールは10分以上開始時間を過ぎた場合参加出来ません。