ミナトレッスンスケジュール

2021年6月～

月

プール子供
- 親子 10:10～10:55
- キンダー 11:15～12:00
- 児童 15:05～16:15
- 児童 16:05～17:15
- 児童 17:05～18:15
- 育成 18:30～19:30
- 選手 18:30～20:15

プール大人
- 初心者バタフライ 12:00～12:30
- 成人 2級・3級 12:30～13:30
- 成人 1級・4級・5級 13:30～14:30
- アクア30 14:35～15:05 北村
- 成人 1級・2級 20:15～21:15

スタジオ・ジム
- J－POPダンス 10:30～11:30 海東
- ウォークエアロ 11:45～12:30 細谷
- ストレッチ 13:00～13:30
- 筋トレ 13:40～14:10
- 健康太極拳 14:00～15:00 伊東
- ストリートジャズ 15:15～16:15 矢野
- SP＆チューブ 16:15～16:45
- ヨーガ 20:00～21:00 渡辺

火

プール子供
- 児童 15:05～16:15
- 児童 16:05～17:15
- 児童 17:05～18:15
- 育成 18:30～19:30
- 選手 18:30～20:15

プール大人
- 成人 1級・3級 9:30～10:30
- 成人 2級 11:00～12:00
- 成人 4・5級 12:30～13:30
- 初心者平泳ぎ 13:30～14:00
- ウォーク＆ジョグ 14:00～14:30
- 18:30～19:30 遊泳中止
- 成人 3級・4級・5級 20:15～21:15

スタジオ・ジム
- ウォークエアロ 10:30～11:15 佐藤(友)
- 初心者ピンヤサヨガ 11:45～12:30 佐藤(友)
- ストレッチ 13:00～13:30
- ※操体法 13:35～13:55
- ズンバ 14:00～15:00 佐藤(加)
- 筋トレ 15:00～15:30
- 幼児体育（有料） 16:10～17:00
- 小学体育（有料） 17:10～18:10
- ピラティス＆ストレッチ 20:00～20:45 徳永
- ポルドブラ 21:00～21:45 徳永

水

プール子供
- 親子 10:10～10:55
- キンダー 11:15～12:00
- すずみ幼稚園 12:20～13:00
- 児童 15:05～16:15
- 児童 16:05～17:15
- 児童 17:05～18:15
- 育成 18:30～19:30
- 選手 18:30～20:15

プール大人
- 成人 1級・4級・5級 13:00～14:00
- 成人 2級・3級 14:00～15:00
- 18:30～19:30 遊泳中止
- 成人 1級・2級 20:15～21:15

スタジオ・ジム
- サーキットエアロ 10:30～11:15 石井
- KaQiLa 11:45～12:30 石井
- 筋トレ 12:30～13:00
- ピラティス＆ストレッチ 13:00～14:00 徳永
- ストレッチ 14:25～14:55
- バレエ（有料） 14:55～15:55
- 幼児・小学バレエ(有料) 17:10～(18:10) 18:25
- 指導時間 幼児クラス60分 小学生クラス75分
- ストレッチ 20:00～20:20
- 初心者ヒップホップ 20:20～21:00 篠村
- リラクゼーションヨガ 21:15～21:45 酒井

木

プール子供
- さくら幼稚園 10:30～12:00
- 児童 15:05～16:15
- 児童 16:05～17:15
- 児童 17:05～18:15
- 選手 18:30～20:15

プール大人
- アクア50 12:20～13:10 矢野
- 初心者クロール 13:30～14:00
- 水中シェイプ 14:05～14:35
- 成人 3級・4級・5級 20:15～21:15

スタジオ・ジム
- ズンバ 10:30～11:30 佐藤(加)
- ストレッチ 12:10～12:40 島田
- ※操体法 12:45～13:05
- ストレッチ 13:10～13:40 秋田
- フリーウエイト 14:00～14:30
- スモールボールトレ＆ストレッチ 14:30～15:30 渡辺
- スポーツ万能KIDS(有料) 年中～小1 16:20～17:10
- スポーツ万能KIDS(有料) 小2以上 17:20～18:20
- フリースタイルロック 20:00～21:00 海東

マスター会員に限り大人バレエプログラム無料

4月～NEW

金

プール子供
- 児童 15:05～16:15
- 児童 16:05～17:15
- 児童 17:05～18:15
- 育成 18:30～19:30
- 選手 18:30～20:15

プール大人
- 成人 2級 9:30～10:30
- 成人 1級・3級 11:00～12:00
- 成人 4・5級 12:30～13:30
- 初心者背泳ぎ 13:30～14:00
- ウォーク＆ジョグ 14:00～14:30
- 18:30～19:30 遊泳中止
- 成人 1級・2級 20:15～21:15

スタジオ・ジム
- 陰ヨガ 10:15～11:15 大橋
- ストレッチ 11:45～12:15 大橋
- ストレッチ 13:00～13:30
- 初心者エアロ 14:00～15:00 北村
- フォームチェック 15:00～15:30
- 幼児体育（有料） 16:10～17:00
- 小学体育（有料） 17:10～18:10
- 筋コンディショニング＆ストレッチ 20:00～20:45 秋田

土

プール子供
- 親子 10:10～10:55
- キンダー 11:15～12:00
- 児童 14:25～15:35
- 児童 13:00～14:10
- 児童 15:50～17:00
- 育成 17:00～18:00

プール大人
- 成人 1級・3級 9:30～10:30
- 成人 2級 11:00～12:00
- 成人 4・5級 12:30～13:30
- 水中シェイプ 13:30～14:00
- 成人 1級 18:00～19:00

スタジオ
- ルーシーダットン 10:30～11:30 佐藤(友)
- コア＆ストレッチ 12:00～13:00 大橋
- ピラティス＆ストレッチ 14:00～15:00 徳永
- 小学体育（有料） 15:30～16:30
- アナトミック骨盤ヨガ 18:30～19:30 鈴木

日

プール大人
- ※要確認 スポーツクラブ受付にて実施日時を確認ください。
- ウォーク＆ジョグ 13:30～14:00
- 4泳法 14:00～14:30

スタジオ
- ジャズ 11:00～12:00 海東
- ヒップホップ 12:30～13:30 海東
- 初心者ステップ 14:30～15:30 篠村
- ハタヨガリラックス 16:00～17:00 鈴木

お願い

スポーツクラブ(ジム・スタジオレッスン)
スイミングスクール(水中ウォーキング)
ご利用のお客様は、【マスク着用】でお願い致します。

営業時間　平日9：00～23：00　土曜日9：00～22：00　日曜祝日9：00～19：00

★祝日は、児童・成人・親子・キンダーコース及び１９：００以降のスタジオプログラムはお休みとなります。また、各レッスン担当者を変更する場合がございます。