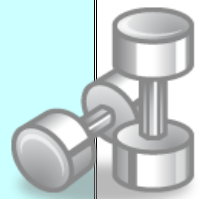


《レッスントイムスケジュール》

2017.11月

	月			火			水			木			金			土			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	
9:00																			
9:30		ストレッチ		ストレッチ			ストレッチ		ストレッチ			ストレッチ		ストレッチ					
10:00	ヨガ40																		
10:30	加藤	バランスボール 萩本		はじめてエアロ 伊藤ひ	ステップ50 西川		エアロ 入門 高尾		はじめてエアロ はづき	マットピラティス 佐藤		はじめてエアロ はづき	ミットアクア40 梅田	パレオ 蟹江	エアロ 入門 加藤				Jr.スイミング 9:00~11:10迄 2コース使用
11:00	エアロ50 加藤	青竹 ストレッチ 武本		ヨガ40 伊藤ひ	ちよこっとう腹筋 西川		太極舞 伊奈		ZUMBA はづき	からだリセット 梅田		ZUMBA (50) 蟹江	パワー ヨガ60 加藤		はじめてエアロ 加藤	ZUMBA (50) 伊奈			
11:30																			
12:00																			
12:30																			
13:00	ヨガ60 近藤	歌って踊る ジャズ 森下		エアロ50 梅田	からだリセット 森田		エアロ40 伊奈		ヨガ60 平松										
13:30																			
14:00																			
14:30	エアロ40 大林	背骨コンディショニング 石神		ヨガ60 白井															
15:00																			
15:30	マットピラティス 佐藤																		
16:00																			
16:30	パレエ 年少~年長																		
17:00	パレエ 小1~小3																		
17:30																			
18:00	パレエ 小4~小6																		
18:30																			
19:00	ZUMBA (50) 愛美	バランスボール 高尾		エアロ40 野口	ヨガ40 野口		ZUMBA (50) 愛美		ヨガ40 加藤										
19:30																			
20:00	エアロ50 高尾	ボディパンプ45 成宮		ヨガ40 野口	やさしい水なれ 高尾		ヨガ40 加藤												
20:30																			
21:00																			
21:30																			
22:00																			

週替わりプログラム
内容は館内の掲示をご覧ください



※ ●印は定員制となります。レッスンは開始15分前にてジム・プールカウンターにてチケットをお配りします