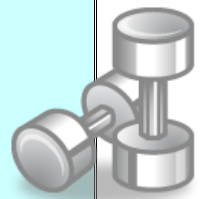


# 《レッスンスケジュール》

2017.12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		9:10 (20) ストレッチ		9:10 (20) ストレッチ			9:10 (20) ストレッチ		9:10 (20) ストレッチ				9:10 (20) ストレッチ						
10:00	9:35 (20) ストレッチボール			9:40 (20) ストレッチボール			9:40 (20) ストレッチボール		9:40 (20) ストレッチボール				9:40 (20) ストレッチボール						
10:30	10:10 (40) ヨガ40 加藤	10:20 (30) バランスボール 萩本	10:30 (30) アクアジョイ 石神	10:15 (50) はじめてエアロ 伊藤ひ	10:30 (30) ステップ50 西川	10:30 (30) アクアダンス30 赤塚	10:20 (45) ミットコンバット30 成宮	10:30 (30) エアロ入門 高尾	10:30 (40) はじめてエアロ はづき	10:30 (40) マットピラティス 佐藤	10:30 (40) ミットアクア40 梅田	10:20 (40) パレオ 蟹江	10:25 (30) エアロ入門 加藤	10:35 (50) ZUMBA (50) 伊奈	10:10 (20) ストレッチ			10:10 (20) ストレッチ	Jr.スイミング 9:00~11:10迄 2コース使用
11:00	11:05 (50) エアロ50 加藤	11:10 (40) 青竹ストレッチ 武本		11:15 (40) ヨガ40 伊藤ひ	11:20 (30) ちょこっと腹筋 西川		11:20 (40) 太極舞 伊奈	11:20 (30) ポディパンク30 成宮	11:20 (50) ZUMBA はづき	11:25 (40) からだリセット 梅田	11:10 (20) はじめて平泳ぎ 栗田	11:15 (50) ZUMBA (50) 蟹江	11:10 (60) パワーヨガ60 加藤	11:40 (45) フィットネス フラ 高尾	11:40 (40) ヨガ40 伊奈			11:30 (30) アクアシェイプ 野口	
12:00	12:10 (20) ストレッチボール	12:00 (50) 歌って踊るジャズ 森下		12:10 (20) ストレッチボール	12:10 (30) バランスボール 伊藤ひ		12:10 (40) エアロ40 伊奈		12:25 (60) ヨガ60 平松		12:15 (40) THE SLOWリンパドレナージュ 蟹江	12:20 (20) ストレッチ	12:20 (20) ストレッチ	12:35 (20) ストレッチボール	12:10 (20) はじめてクロール 栗田			12:10 (20) はじめてクロール 栗田	
12:30	12:35 (10) 自転車体操			12:45 (50) エアロ50 梅田	12:50 (40) からだリセット 森田		13:05 (45) フィットネス フラ 高尾		13:05 (40) はじめてエアロ 赤塚		13:05 (50) はずまないエアロ 近藤	13:10 (40) THE SLOWリンパドレナージュ 蟹江	13:10 (40) きれいに4泳法 木俣	13:10 (60) パレエ 年少~小3	13:10 (60) ストレッチボール	13:10 (60) パレエ 年少~小3	13:30 (45) Jr.スイミング 13:10~15:30迄 2コース使用		13:10 (60) はじめて青泳ぎ 栗田
13:00	13:00 (60) ヨガ60 近藤	13:20 (40) はじめてエアロ 大林	13:10 (30) 水中歩行 石神	13:45 (40) ZUMBA (40) 伊奈	13:45 (40) はじめてエアロ 森田		14:05 (60) 太極拳 野村		14:00 (30) はじめてエアロ 平松	14:30 (40) かんたんステップ 西川	13:30 (30) アクアダンス30 愛美	14:05 (40) パレエウォーク 松井	14:15 (30) はじめてステップ 近藤	14:30 (45) パワーヨガ60 原田					
14:00	14:15 (40) エアロ40 大林	14:20 (40) 背骨コンディショニング 石神	14:00 (20) クロール中級 木俣	14:40 (60) ヨガ60 白井			14:45 (50) HIPHOP 50 KAE		14:30 (40) エアロ40 愛美	15:25 (45) フィットネス フラ 中村	14:05 (40) はじめてエアロ 近藤	14:15 (30) はじめてエアロ 近藤	14:30 (45) パワーヨガ60 原田						
14:30	14:30 (40) エアロ40 大林	14:40 (60) 背骨コンディショニング 石神	14:20 (20) 背泳ぎ中級 木俣	14:40 (60) ヨガ60 白井			15:20 (20) ストレッチボール		15:25 (45) フィットネス フラ 中村	15:25 (45) フィットネス フラ 中村	15:15 (20) ストレッチボール	15:15 (20) ストレッチボール	15:45 (40) はじめてエアロ 原田						
15:00	15:10 (40) マットピラティス 佐藤			15:10 (40) ヨガ60 白井			15:50 (50) キッズテア 年少~年長		16:00 (50) キッズダンス 年中~年長	16:40 (60) 新体操 年中~年長	16:20 (60) Jr.スイミング 15:00~18:40迄 2コース使用	16:20 (60) 体操教室 年中~年長	16:20 (60) Jr.スイミング 15:00~18:40迄 2コース使用	16:40 (60) 体操教室 年少~中学	16:20 (60) Jr.スイミング 16:10~18:40迄 2コース使用				
16:00	16:00 (60) パレエ 年少~年長			16:20 (60) 体操教室 年中~年長			16:50 (60) キッズテア 小1~小3		17:00 (60) キッズダンス 小1~3	17:50 (60) 新体操 小1~6	17:00 (120) Jr.スイミング 16:10~18:40迄 2コース使用	17:00 (60) 体操教室 小1~6	17:00 (60) Jr.スイミング 16:10~18:40迄 2コース使用	17:30 (60) 空手 年少~中学	17:00 (60) Jr.スイミング 16:10~18:40迄 2コース使用				
16:30	16:30 (60) パレエ 小1~小3			17:30 (60) 体操教室 小1~6			18:00 (60) キッズテア 小4~中学		18:05 (60) キッズダンス 小4~6	18:05 (60) 新体操 小1~6	17:30 (60) 空手 年少~中学	17:30 (60) 体操教室 小1~6	17:30 (60) Jr.スイミング 16:10~18:40迄 2コース使用	18:00 (60) ユニット					
17:00	17:00 (60) パレエ 小4~小6			18:00 (60) 体操教室 小1~6			18:05 (60) キッズテア 小4~6		18:05 (60) キッズダンス 小4~6	18:05 (60) 新体操 小1~6	17:50 (60) キッズダンス ユニット	18:00 (60) 体操教室 小1~6	18:00 (60) Jr.スイミング 16:10~18:40迄 2コース使用	18:00 (60) ユニット					
17:30	17:30 (60) パレエ 小4~小6			18:00 (60) 体操教室 小1~6			18:05 (60) キッズテア 小4~6		18:05 (60) キッズダンス 小4~6	18:05 (60) 新体操 小1~6	17:50 (60) キッズダンス ユニット	18:00 (60) 体操教室 小1~6	18:00 (60) Jr.スイミング 16:10~18:40迄 2コース使用	18:00 (60) ユニット					
18:00	18:00 (60) パレエ 小4~小6			18:00 (60) 体操教室 小1~6			18:05 (60) キッズテア 小4~6		18:05 (60) キッズダンス 小4~6	18:05 (60) 新体操 小1~6	17:50 (60) キッズダンス ユニット	18:00 (60) 体操教室 小1~6	18:00 (60) Jr.スイミング 16:10~18:40迄 2コース使用	18:00 (60) ユニット					
18:30	18:30 (60) パレエ 小4~小6			18:00 (60) 体操教室 小1~6			18:05 (60) キッズテア 小4~6		18:05 (60) キッズダンス 小4~6	18:05 (60) 新体操 小1~6	17:50 (60) キッズダンス ユニット	18:00 (60) 体操教室 小1~6	18:00 (60) Jr.スイミング 16:10~18:40迄 2コース使用	18:00 (60) ユニット					
19:00	19:10 (50) ZUMBA (50) 愛美	19:20 (30) バランスボール 高尾	選手コース 18:30~20:00迄 3コース使用	19:15 (40) エアロ40 野口	19:10 (45) 選手コース 18:30~20:00迄 3コース使用	19:10 (45) 選手コース 18:30~20:00迄 3コース使用	19:20 (40) エアロ40 原田	19:20 (40) はじめてダンスエアロ 愛美	19:20 (45) はじめてエアロ 愛美	19:20 (40) はじめてエアロ 愛美	19:00 (60) ヨガ60 森下	19:20 (40) かんたんステップ 武本	19:20 (40) 選手コース 18:30~20:00迄 3コース使用	19:30 (60) パワーヨガ60 原田					
19:30	19:20 (30) ZUMBA (50) 愛美	19:20 (30) バランスボール 高尾	選手コース 18:30~20:00迄 3コース使用	19:15 (40) エアロ40 野口	19:10 (45) 選手コース 18:30~20:00迄 3コース使用	19:10 (45) 選手コース 18:30~20:00迄 3コース使用	19:20 (40) エアロ40 原田	19:20 (40) はじめてダンスエアロ 愛美	19:20 (45) はじめてエアロ 愛美	19:20 (40) はじめてエアロ 愛美	19:00 (60) ヨガ60 森下	19:20 (40) かんたんステップ 武本	19:20 (40) 選手コース 18:30~20:00迄 3コース使用	19:30 (60) パワーヨガ60 原田					
20:00	20:10 (50) エアロ50 高尾	20:15 (45) ポディパンク45 成宮	20:20 (30) 水中歩行 斎藤	20:10 (40) ポディアタック45 成宮	20:10 (20) やさしい水なれ 栗田	20:10 (20) やさしい水なれ 栗田	20:15 (50) ZUMBA (50) 愛美	20:15 (40) ヨガ40 加藤	20:20 (50) ダンスエアロ 50 愛美	20:20 (45) ポディパンク45 大林	20:15 (45) きれいに4泳法 栗田	20:15 (60) ジャズ60 森下	20:15 (20) はじめてバタフライ 栗田	20:15 (20) はじめて平泳ぎ 栗田					
20:30	20:10 (50) エアロ50 高尾	20:15 (45) ポディパンク45 成宮	20:20 (30) 水中歩行 斎藤	20:10 (40) ポディアタック45 成宮	20:10 (20) やさしい水なれ 栗田	20:10 (20) やさしい水なれ 栗田	20:15 (50) ZUMBA (50) 愛美	20:15 (40) ヨガ40 加藤	20:20 (50) ダンスエアロ 50 愛美	20:20 (45) ポディパンク45 大林	20:15 (45) きれいに4泳法 栗田	20:15 (60) ジャズ60 森下	20:15 (20) はじめてバタフライ 栗田	20:15 (20) はじめて平泳ぎ 栗田					
21:00	21:15 (40) リラックス ヨガ 高尾			21:05 (50) HIPHOP 50 KAE			21:20 (30) ポディコンバット30 愛美												
21:30				21:05 (50) HIPHOP 50 KAE			21:20 (30) ポディコンバット30 愛美												
22:00				21:05 (50) HIPHOP 50 KAE			21:20 (30) ポディコンバット30 愛美												

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