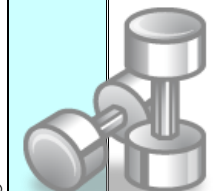


《レッスンスケジュール》

2017.5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							
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	10:20 (40) はじめてエアロ 伊藤ひ	10:15 (50) ステップ50 西川	10:30 (30) アクアダンス30 赤塚	10:20 (45) ボディコンバット30 成宮	10:30 (30) エアロ入門 高尾	10:15 (40) アクアダンス40 伊奈	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	10:10 (40) ミットアクア40 梅田	10:20 (40) エアロ40 豊田	10:25 (30) エアロ入門 加藤	10:35 (50)	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) ボディパンク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) 豊田	11:10 (60) パワーヨガ60 加藤	10:50 (20) はじめてクロール 木俣	11:40 (45) ZUMBA (50) 伊奈	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	12:25 (60) ヨガ60 平松	12:15 (40) THE SLOWリンパドレナージュ 豊江	12:15 (40) ZUMBA (50) 豊田	12:20 (20) ストレッチ	12:35 (20) ストレッチボール	12:35 (20) フィットネス フラ 高尾	12:10 (20) ヨガ40 伊奈	12:10 (20) はじめてクロール 木俣		
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	13:40 (40) はじめてエアロ 平松	13:05 (50) はじめて平泳ぎ 栗田	13:30 (30) アクアダンス30 愛美	13:10 (40) THE SLOWリンパドレナージュ 豊江	13:20 (30) きれいに4泳法 木俣	13:10 (60) パレエ 年少~小3	13:45 (40) ZUMBA (40) 伊奈	13:40 (40) 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	
13:00	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) エアロ50 梅田	14:00 (20) 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 赤塚	14:30 (40) エアロ40 愛美	13:35 (40) 青竹ストレッチ 西川	14:05 (40) パレエウォーク 松井	14:10 (30) はじめてステップ 近藤	14:10 (40) アクアダンス40 伊奈	14:30 (45) パワーヨガ60 原田	14:30 (60) Jr.スイミング 13:10~15:30迄 2コース使用			
14:00	14:15 (40) エアロ40 大林	14:20 (30) 足腰バランス 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	14:00 (30) 水中歩行 斎藤	14:30 (40) かんたんステップ 西川	15:15 (20) ストレッチボール	15:45 (40) はじめてエアロ 原田	15:30 (60) Jr.スイミング 15:00~18:40迄 2コース使用	15:15 (20) ヨガ60 森下	15:45 (40) はじめてエアロ 原田	15:30 (60) Jr.スイミング 15:00~18:40迄 2コース使用	
15:00	15:10 (40) マットピラティス 佐藤						15:20 (20) ストレッチボール		15:25 (45) フィットネス フラ 中村	16:00 (50) キッズエアロ 年少~年長	15:00 (20) キッズダンス 年少~年長	15:25 (45) キッズエアロ 年少~年長	15:15 (20) ストレッチボール	16:20 (60) 体操教室 年中~年長	16:20 (60) Jr.スイミング 16:10~18:40迄 2コース使用	16:00 (60) キッズエアロ 年少~年長	16:20 (60) はじめてエアロ 原田	16:00 (60) キッズエアロ 年少~年長	16:40 (60) 体操教室 年中~年長
16:00	16:00 (60) パレエ 年少~年長			16:20 (60) 体操教室 年中~年長	17:00 (120) Jr.スイミング 16:10~18:40迄 2コース使用		16:50 (60) キッズエアロ 年少~年長		16:40 (60) 体操教室 年中~年長	17:00 (60) 新体操 年中~年長	17:00 (120) Jr.スイミング 16:10~18:40迄 2コース使用	17:00 (60) キッズエアロ 年少~年長	16:20 (60) ストレッチボール	17:30 (60) 空手 年少~中学	17:00 (60) 体操教室 年中~年長	17:00 (60) キッズエアロ 年少~年長	17:30 (60) 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) 新体操 小1~6
17:00	17:00 (60) パレエ 小1~小3	17:00 (120) キッズダンス	Jr.スイミング 16:10~18:40迄 2コース使用	17:30 (60) 体操教室 小1~6	17:00 (120) Jr.スイミング 16:10~18:40迄 2コース使用		18:00 (60) キッズエアロ 小1~小3		17:50 (60) 新体操 小1~6	18:00 (60) キッズエアロ 小1~小3	17:30 (60) キッズダンス 小1~3	18:00 (60) キッズエアロ 小1~小3	17:30 (60) ストレッチボール	18:00 (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	18:00 (60) キッズエアロ 小4~6	18:00 (60) キッズエアロ 小1~6	18:00 (60) 体操教室 小1~6	18:00 (60) 新体操 小1~6
18:00	18:00 (60) パレエ 小4~小6	18:00 (60) ユニット	18:00 (60) ユニット	18:00 (60) 体操教室 小1~6	18:00 (60) ユニット		18:05 (60) キッズエアロ 小4~6		18:05 (60) 新体操 小1~6	18:05 (60) キッズエアロ 小4~6	18:05 (60) キッズダンス 小4~6	18:05 (60) キッズエアロ 小4~6	18:05 (60) ユニット	18:05 (60) 体操教室 小1~6	18:00 (60) キッズエアロ 小4~6	18:05 (60) キッズエアロ 小4~6	18:05 (60) ユニット	18:05 (60) 体操教室 小1~6	18:05 (60) 新体操 小1~6
18:30	18:30 (60) ユニット			18:30 (60) ユニット			18:05 (60) キッズエアロ 小4~6		18:05 (60) 新体操 小1~6	18:05 (60) キッズエアロ 小4~6	18:05 (60) キッズダンス 小4~6	18:05 (60) キッズエアロ 小4~6	18:05 (60) ユニット	18:05 (60) 体操教室 小1~6	18:00 (60) キッズエアロ 小4~6	18:05 (60) キッズエアロ 小4~6	18:05 (60) ユニット	18:05 (60) 体操教室 小1~6	18:05 (60) 新体操 小1~6
19:00	19:10 (50) ZUMBA (50) 豊田	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 原田	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 (45) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	19:20 (40) はじめてダンスエアロ 愛美	19:20 (40) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	19:20 (45) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	19:20 (40) ヨガ60 森下	19:20 (40) かんたんステップ 武本	19:00 (60) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	19:20 (40) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	19:20 (40) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	19:20 (40) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	19:20 (40) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用
19:30	20:10 (50) エアロ50 高尾	20:15 (45) ボディパンク45 成宮	20:20 (30) 水中歩行 斎藤	20:10 (45) ボディアタック45 成宮	20:10 (40) やさしい水なれ 栗田		20:15 (50) ZUMBA (50) 愛美		20:20 (50) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	20:15 (40) ヨガ40 加藤	20:20 (45) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	20:20 (45) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	20:15 (60) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	20:15 (60) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	20:15 (20) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	20:15 (60) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	20:15 (60) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	20:15 (60) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	20:15 (60) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用
20:00	20:10 (50) エアロ50 高尾	20:15 (45) ボディパンク45 成宮	20:20 (30) 水中歩行 斎藤	20:10 (45) ボディアタック45 成宮	20:10 (40) やさしい水なれ 栗田		20:15 (50) ZUMBA (50) 愛美		20:20 (50) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	20:15 (40) ヨガ40 加藤	20:20 (45) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	20:20 (45) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	20:15 (60) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	20:15 (60) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	20:15 (20) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	20:15 (60) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	20:15 (60) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	20:15 (60) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	20:15 (60) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用
20:30	21:00 (50) エアロ50 高尾	21:05 (50) ボディパンク45 成宮	21:10 (40) 水中歩行 斎藤	21:05 (50) ボディアタック45 成宮	21:05 (50) HIPHOP 50 KAE		21:20 (30) ボディコンバット30 愛美		21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用
21:00	21:15 (40) リラックス ヨガ 高尾			21:05 (50) HIPHOP 50 KAE			21:20 (30) ボディコンバット30 愛美		21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用
21:30				21:05 (50) HIPHOP 50 KAE			21:20 (30) ボディコンバット30 愛美		21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用
22:00				21:05 (50) HIPHOP 50 KAE			21:20 (30) ボディコンバット30 愛美		21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用	21:20 (30) ゴールドジム 18:30~20:00迄 3コース使用

内容は館内の掲示をご覧ください



どなたでも対象 初心~初級 初中級~中級 LesMills カルチャー(有料)クラス 初心者向けレッスン ※月~金曜日の16:30~18:40迄(水・木曜は15:20から)はJr.スイミングの為プールを2コース使用させていただきます。 ※月~金曜日の18:30~20:30迄は選手コースの為3コース使用させていただきます。