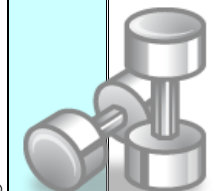


《レッスンスケジュール》

2017.9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 | バランスボール | | はじめてエアロ | ステップ50 | | エアロ | | アーク | | ミット | | エアロ | | | | | | Jr.スイミング |
| 10:30 | 加藤 | 武本 | | 伊藤ひ | 西川 | | 赤塚 | | 伊奈 | | 梅田 | | 豊田 | | | | | | 2コース使用 |
| 11:00 | エアロ50 | 青竹 | | ヨガ40 | | | 太極舞 | | ZUMBA | | からだ | | ZUMBA | | パワー | | | | |
| 11:30 | 加藤 | 武本 | | 伊藤ひ | 西川 | | 伊奈 | | はづき | | 梅田 | | 豊田 | | 加藤 | | | | 11:30 (30) |
| 12:00 | ストレッチ | 歌って踊る | | ストレッチ | | | エアロ | | ヨガ60 | | 平松 | | ヨガ60 | | ストレッチ | | | | |
| 12:30 | ストレッチ | 森下 | | ストレッチ | | | エアロ | | フィットネス | | はじめて | | エアロ | | ストレッチ | | | | |
| 13:00 | ヨガ60 | 水中歩行 | | エアロ50 | | | フィットネス | | はじめて | | エアロ | | エアロ | | ストレッチ | | | | |
| 13:30 | 近藤 | 石神 | | 梅田 | | | 高尾 | | 赤塚 | | 近藤 | | 近藤 | | ストレッチ | | | | |
| 14:00 | エアロ40 | クロール中級 | | ZUMBA | | | 太極拳 | | はじめて | | エアロ | | エアロ | | ストレッチ | | | | |
| 14:30 | 大林 | 木俣 | | 伊奈 | | | 野村 | | ステップ | | 平松 | | エアロ | | ストレッチ | | | | |
| 15:00 | マット | 石神 | | ヨガ60 | | | HIPHOP | | 水中歩行 | | 西川 | | エアロ | | ストレッチ | | | | |
| 15:30 | ピラティス | 好評につき | | 白井 | | | 5 KAE | | 斎藤 | | ステップ | | エアロ | | ストレッチ | | | | |
| 16:00 | パレエ | 期間延長 | | | | | キッズ | | キッズ | | 中村 | | エアロ | | ストレッチ | | | | |
| 16:30 | 年少~年長 | | | | | | 年少~年長 | | 年少~年長 | | 中村 | | エアロ | | ストレッチ | | | | |
| 17:00 | パレエ | Jr.スイミング | | キッズ | | | キッズ | | キッズ | | 中村 | | エアロ | | ストレッチ | | | | |
| 17:30 | 小1~小3 | 16:10~18:40迄 | | キッズ | | | キッズ | | キッズ | | 中村 | | エアロ | | ストレッチ | | | | |
| 18:00 | キッズ | 2コース使用 | | キッズ | | | キッズ | | キッズ | | 中村 | | エアロ | | ストレッチ | | | | |
| 18:30 | パレエ | キッズ | | キッズ | | | キッズ | | キッズ | | 中村 | | エアロ | | ストレッチ | | | | |
| 19:00 | ZUMBA | 選手コース | | エアロ | | | 選手 | | 選手 | | 中村 | | エアロ | | ストレッチ | | | | |
| 19:30 | (50) 豊田 | 18:30~20:00迄 | | 豊田 | | | コース | | コース | | 中村 | | 豊田 | | ストレッチ | | | | |
| 20:00 | 20:10 (50) | 3コース使用 | | 豊田 | | | 3コース | | 3コース | | 中村 | | 豊田 | | ストレッチ | | | | |
| 20:30 | エアロ50 | ボディ | | エアロ | | | ZUMBA | | ヨガ | | 豊田 | | エアロ | | ストレッチ | | | | |
| 21:00 | 高尾 | パンプ45 | | 豊田 | | | (50) 愛美 | | 40 加藤 | | 豊田 | | エアロ | | ストレッチ | | | | |
| 21:30 | HIPHOP | 成宮 | | HIPHOP | | | 50 KAE | | | | 豊田 | | エアロ | | ストレッチ | | | | |
| 22:00 | 成人 | 高尾 | | 50 KAE | | | | | | | 豊田 | | エアロ | | ストレッチ | | | | |

週替わりプログラム
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。