

# 《レッスンスケジュール》

2018.10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	10:10 (40) ヨガ40			10:20 (40) エアロ入門 武本			10:20 (45) ヨガ40		10:30 (40) エアロ入門 高尾			10:10 (40) ミット アクア40 梅田			10:20 (40) エアロ40 豊田				
10:30	加藤			10:30 (30) アクアジョイ 石神			10:30 (30) エアロ入門 高尾		10:30 (50) エアロ50 近藤良子			10:30 (40) マットピラティス 佐藤			10:25 (30) エアロ入門 加藤				
11:00				11:15 (40) ヨガ40			11:20 (40) 太極舞 伊奈		11:30 (40) ベリーdeシェイプ MIZUKI			11:15 (50) ZUMBA (50) 豊田			11:10 (60) パワーヨガ60 加藤				
11:30	エアロ50 加藤	11:10 (40) 青竹 ストレッチ 武本		11:20 (30) ヨガ40 伊藤ひ			11:20 (30) ちよこっとならび 西川		11:20 (30) からだリセット 梅田			11:25 (50) からだリセット 梅田			11:40 (45) フィットネス フラ 高尾				
12:00				12:10 (20) ストレッチボール			12:10 (20) エアロ40 伊奈		12:10 (40) ヨガ60 伊奈			12:15 (40) THE SLOW リンパドレナージュ 豊江			12:20 (20) ストレッチ				
12:30	12:35 (10) 簡単体操	12:00 (50) 歌って踊る ジャズ 森下		12:45 (50) エアロ50 梅田			12:40 (20) はじめてクロール 栗田		13:05 (45) フィットネス フラ 高尾			13:05 (50) はずまない エアロ 近藤			12:35 (20) ストレッチボール				
13:00				13:10 (30) 水中歩行 石神			13:05 (40) はじめてエアロ 赤塚		13:05 (40) はじめてエアロ 平松			13:35 (40) 青竹 ストレッチ 西川			13:10 (40) THE SLOW リンパドレナージュ 豊江				
13:30	ヨガ60 近藤	13:20 (40) はじめてエアロ 大林		13:45 (40) ZUMBA (40) 伊奈			14:00 (30) はじめてエアロ 赤塚		14:00 (30) 水中歩行 斎藤			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				
14:00				14:40 (60) ヨガ60 白井			14:05 (60) 太極拳 野村		14:30 (50) ZUMBA (50) 梅田			14:05 (40) パレエウォーク 松井			14:15 (40) アクアダンス40 伊奈				
14:30	エアロ40 大林	14:20 (40) 背骨コンディショニング 石神		14:40 (60) ヨガ60 白井			14:45 (50) HIPHOP 50 KAE		15:25 (45) フィットネス フラ 中村			15:15 (20) ストレッチボール			15:45 (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			15:20 (20) ストレッチボール		16:00 (50) キッズテア 年少~年長			16:40 (60) 新体操 年中~年長			17:00 (60) 空手 年少~中学				
16:00				16:20 (60) パレエ 年少~年長			16:50 (60) キッズテア 年少~年長		17:00 (60) Jr.スイミング 15:00~18:40迄 2コース使用			17:00 (120) Jr.スイミング 15:00~18:40迄 2コース使用			17:30 (60) 体操教室 小1~6				
16:30				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			18:00 (60) 体操教室 小1~6				
17:00				17:30 (60) パレエ 小1~小3			18:00 (60) キッズテア 小4~中学		18:05 (60) キッズダンス 小4~6			18:00 (60) 新体操 小1~6			18:00 (60) 体操教室 小1~6				
17:30				18:00 (60) パレエ 小4~小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			18:00 (60) 新体操 小1~6			18:00 (60) 体操教室 小1~6				
18:00				19:10 (50) ZUMBA (50) 豊田			19:20 (40) エアロ40 原田		19:20 (40) ベリーdeシェイプ MIZUKI			19:20 (45) 選手コース 18:30~20:00迄 3コース使用			19:00 (60) ヨガ60 森下				
18:30				19:15 (40) エアロ40 豊田			19:20 (40) エアロ40 原田		19:20 (40) ベリーdeシェイプ MIZUKI			19:20 (40) 選手コース 18:30~20:00迄 3コース使用			19:20 (40) かんたんステップ 武本				
19:00				20:10 (45) エアロ40 豊田			20:15 (30) エアロ40 原田		20:15 (40) 美脚ヨガ 加藤			20:15 (50) 選手コース 18:30~20:00迄 3コース使用			20:15 (60) ジャズ 60 森下				
19:30				20:10 (45) エアロ40 豊田			20:15 (30) エアロ40 原田		20:15 (40) 美脚ヨガ 加藤			20:15 (50) 選手コース 18:30~20:00迄 3コース使用			20:15 (60) ジャズ 60 森下				
20:00				20:10 (45) エアロ40 豊田			20:15 (30) エアロ40 原田		20:15 (40) 美脚ヨガ 加藤			20:15 (50) 選手コース 18:30~20:00迄 3コース使用			20:15 (60) ジャズ 60 森下				
20:30	エアロ50 高尾	20:15 (30) エアロ50 高尾		20:10 (45) エアロ40 豊田			20:15 (30) エアロ40 原田		20:15 (40) 美脚ヨガ 加藤			20:15 (50) 選手コース 18:30~20:00迄 3コース使用			20:15 (60) ジャズ 60 森下				
21:00				20:10 (45) エアロ40 豊田			20:15 (30) エアロ40 原田		20:15 (40) 美脚ヨガ 加藤			20:15 (50) 選手コース 18:30~20:00迄 3コース使用			20:15 (60) ジャズ 60 森下				
21:30				20:10 (45) エアロ40 豊田			20:15 (30) エアロ40 原田		20:15 (40) 美脚ヨガ 加藤			20:15 (50) 選手コース 18:30~20:00迄 3コース使用			20:15 (60) ジャズ 60 森下				
22:00				20:10 (45) エアロ40 豊田			20:15 (30) エアロ40 原田		20:15 (40) 美脚ヨガ 加藤			20:15 (50) 選手コース 18:30~20:00迄 3コース使用			20:15 (60) ジャズ 60 森下				

週替わりプログラム  
内容は館内の掲示をご覧ください

※★印はレッスン内容・担当者・レッスン開始時間など変更点がございます。

※●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