

《レッスントイムスケジュール》

2018.11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		9:10 (20)		9:10 (20)			9:10 (20)			9:10 (20)			9:10 (20)			9:10 (20)			
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						
10:00	ヨガ40	エアロ入門 武本	10:30 (30)	はじめてエアロ 伊藤ひ	ステップ50 西川	アクアダンス40 赤塚	エアロ50 近藤良子	エアロ入門 高尾	アクアダンス40 伊奈	エアロ50 近藤良子	マットピラティス 佐藤	ミットアクア40 梅田	エアロ40 豊田	エアロ入門 加藤	10:30 (30)	10:35 (50)	10:10 (20)	10:45 (40)	Jr.スイミング 9:00~11:10迄 2コース使用
10:30	加藤	10:20 (30)	10:20 (40)	10:20 (40)	10:15 (50)	10:15 (40)	10:20 (45)	10:30 (30)	10:30 (40)	10:30 (50)	10:30 (40)	10:20 (40)	10:25 (30)	10:25 (30)	10:30 (30)	10:35 (50)	10:45 (40)	10:10 (20)	ストレッチ
11:00	エアロ50 加藤	11:05 (50)	11:10 (40)	11:15 (40)	11:20 (30)	11:15 (40)	11:20 (40)	11:20 (30)	11:30 (40)	11:25 (50)	11:30 (40)	11:10 (20)	11:15 (50)	11:15 (60)	11:30 (30)	11:40 (45)	11:40 (40)	11:30 (30)	アクアシェイプ 野口
11:30	12:00	12:10 (20)	12:10 (20)	12:10 (20)	12:10 (30)	12:10 (30)	12:10 (40)	12:10 (40)	12:00 (30)	12:05 (30)	12:05 (30)	12:15 (40)	12:20 (20)	12:20 (20)	12:35 (20)	12:35 (20)	12:35 (20)	12:10 (20)	12:10 (20)
12:00	12:30	13:00 (60)	13:00 (60)	13:05 (45)	13:05 (40)	13:05 (40)	13:05 (45)	13:05 (40)	13:05 (40)	13:05 (40)	13:05 (40)	13:05 (50)	13:05 (50)	13:10 (40)	13:10 (40)	13:10 (40)	13:10 (40)	13:10 (40)	13:10 (40)
12:30	13:00	13:30	13:30	14:00	14:15 (40)	14:20 (40)	14:40 (60)	14:40 (60)	14:05 (60)	14:00 (30)	14:00 (30)	14:05 (60)	14:05 (40)	14:05 (40)	14:15 (30)	14:15 (40)	14:30 (45)	14:30 (60)	13:10 (20)
13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:10 (40)	15:20 (20)	15:50 (50)	16:00 (50)	16:50 (60)	17:00 (60)	17:00 (60)	17:50 (60)	18:00 (60)	18:00 (60)	18:00 (60)	18:00 (60)	18:00 (60)	18:00 (60)	18:00 (60)
13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	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分前にジム・プールカウンターにてチケットをお配りします