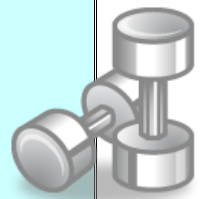


《レッスントイムスケジュール》

2018. 2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			月替わり				Jr.スイミング 9:00~11:10迄 2コース使用	
10:30	10:10 (40) ヨガ40 加藤	10:30 (30) エアロ入門 武本	10:30 (30) アクアジョイ 石神	10:15 (50) ステップ50 西川	10:15 (30) アクアダンス30 赤塚	10:15 (30) アクアダンス40 伊奈	10:20 (45) ミットアクア40 梅田	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) 太極拳 伊奈	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					
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 (30) 太極拳 伊奈	11:20 (40) 太極拳 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) 天空大河 伊奈	11:10 (60) はじめてクロール 木俣	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	
11:30																				
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	12:10 (40) エアロ40 伊奈	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	12:20 (20) ストレッチ	12:35 (20) ストレッチボール	12:35 (20) ストレッチボール	12:35 (20) ストレッチボール	12:35 (20) ストレッチボール	12:35 (20) ストレッチボール	12:35 (20) ストレッチボール	12:35 (20) ストレッチボール	12:10 (20) はじめてクロール 栗田
12:30	12:35 (10) 自転車操			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 (40) はじめてエアロ 赤塚	13:35 (40) エアロ40 近藤	13:35 (40) 青竹ストレッチ 西川	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 豊江	13:10 (40) きれいに4泳法 木俣	13:30 (45) パレエ 年少~小3	13:30 (45) パレエ 年少~小3	13:30 (45) パレエ 年少~小3	13:30 (45) パレエ 年少~小3	13:30 (45) パレエ 年少~小3	13:30 (45) パレエ 年少~小3	13:30 (45) パレエ 年少~小3
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	14:00 (20) はじめてエアロ 森田	14:05 (60) 太極拳 野村	14:00 (30) はじめてステップ 赤塚	14:00 (30) はじめてステップ 赤塚	14:30 (40) エアロ40 愛美	14:30 (40) エアロ40 愛美	14:05 (40) パレエウォーク 松井	14:05 (40) はじめてステップ 近藤	14:15 (40) アクアダンス40 伊奈	14:30 (45) パワーヨガ60 原田	14:30 (45) パワーヨガ60 原田	14:30 (45) パワーヨガ60 原田	14:30 (45) パワーヨガ60 原田	14:30 (45) パワーヨガ60 原田	14:30 (45) パワーヨガ60 原田	Jr.スイミング 13:10~15:30迄 2コース使用
13:30																				
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	14:20 (20) クロール中級 木俣	14:40 (60) ヨガ60 白井	14:45 (50) HIPHOP 50 KAE	15:20 (20) ストレッチボール	15:20 (20) ストレッチボール	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	15:45 (40) はじめてエアロ 原田	15:45 (40) はじめてエアロ 原田	15:45 (40) はじめてエアロ 原田	15:45 (40) はじめてエアロ 原田	15:45 (40) はじめてエアロ 原田	15:45 (40) はじめてエアロ 原田	15:45 (40) はじめてエアロ 原田
14:30																				
15:00	15:10 (40) マットピラティス 佐藤			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	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	17:00 (60) キッズダンス 小1~3	17:00 (120) 新体操 年中・年長	17:00 (120) 新体操 年中・年長	17:00 (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	17:30 (60) ユニット	17:30 (60) ユニット	17:30 (60) ユニット	17:30 (60) ユニット	17:30 (60) ユニット	17:30 (60) ユニット	17:30 (60) ユニット
15:30																				
16:00	16:00 (60) パレエ 年少~年長			16:50 (60) 体操教室 年少~年長	18:00 (60) キッズテア 小4~中学	18:00 (60) キッズダンス 小4~6	18:00 (60) キッズテア 小4~中学	18:00 (60) キッズダンス 小4~6	18:00 (60) キッズテア 小4~中学	18:00 (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 (60) Jr.スイミング 18:30~20:00迄 3コース使用	18:00 (60) ユニット	18:00 (60) ユニット	18:00 (60) ユニット	18:00 (60) ユニット	18:00 (60) ユニット	18:00 (60) ユニット	18:00 (60) ユニット
16:30																				
17:00	17:00 (60) パレエ 小1~小3	17:00 (120) キッズダンス	17:00 (120) 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	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) キッズテア 小4~6	18:05 (60) キッズダンス 小4~6	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	18:05 (60) 体操教室 小1~6	18:05 (60) Jr.スイミング 18:30~20:00迄 3コース使用	18:05 (60) ユニット	18:05 (60) ユニット	18:05 (60) ユニット	18:05 (60) ユニット	18:05 (60) ユニット	18:05 (60) ユニット	18:05 (60) ユニット
17:30																				
18:00	18:00 (60) パレエ 小4~小6	18:00 (60) ユニット	18:00 (60) 選手コース 18:30~20:00迄 3コース使用	19:10 (45) エアロ40 野口	19:10 (45) エアロ40 野口	19:10 (45) エアロ40 野口	19:10 (45) エアロ40 野口	19:10 (45) エアロ40 野口	19:10 (45) エアロ40 野口	19:10 (45) エアロ40 野口	19:10 (45) エアロ40 野口	19:10 (45) エアロ40 野口	19:10 (45) エアロ40 野口	19:10 (45) エアロ40 野口	19:10 (45) エアロ40 野口	19:10 (45) エアロ40 野口	19:10 (45) エアロ40 野口	19:10 (45) エアロ40 野口	19:10 (45) エアロ40 野口	19:10 (45) エアロ40 野口
18:30																				
19:00	19:10 (50) ZUMBA (50) 愛美	19:20 (30) バランスボール 高尾	19:20 (30) 選手コース 18:30~20:00迄 3コース使用	20:10 (45) エアロ40 野口	20:10 (45) エアロ40 野口	20:10 (45) エアロ40 野口	20:10 (45) エアロ40 野口	20:10 (45) エアロ40 野口	20:10 (45) エアロ40 野口	20:10 (45) エアロ40 野口	20:10 (45) エアロ40 野口	20:10 (45) エアロ40 野口	20:10 (45) エアロ40 野口	20:10 (45) エアロ40 野口	20:10 (45) エアロ40 野口	20:10 (45) エアロ40 野口	20:10 (45) エアロ40 野口	20:10 (45) エアロ40 野口	20:10 (45) エアロ40 野口	20:10 (45) エアロ40 野口
19:30																				
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 (40) ヨガ40 野口	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	20:15 (40) ヨガ40 加藤	20:20 (50) ダンスエアロ 50 愛美	20:20 (45) ボディパンク45 大林	20:20 (45) ボディパンク45 大林	20:15 (45) ボディコンバット45 斎藤	20:15 (60) ジャズ 60 森下	20:15 (60) ジャズ 60 森下	20:15 (60) ジャズ 60 森下	20:15 (60) ジャズ 60 森下	20:15 (60) ジャズ 60 森下	20:15 (60) ジャズ 60 森下	20:15 (60) ジャズ 60 森下	20:15 (60) ジャズ 60 森下
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



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。