《レッスンタイムスケジュール》

2018. 4月

月

スタジオA
- 9:35（20） ストレッチポール
- 10:10（40） ヨガ40 加藤
- 11:05（50） エアロ50 加藤
- 12:10（20） ストレッチポール
- 12:35（10） 簡単体操
- 13:00（60） ヨガ60 近藤
- 14:15（40） エアロ40 大林
- 15:10（40） マットピラティス ● 佐藤
- 16:00（60） バレエ 年少～年長
- 17:00（60） バレエ 小1～小3
- 18:00（60） バレエ 小4～小6
- 19:10（50） ★ ZUMBA（50） 豊田
- 20:10（50） エアロ50 高尾

スタジオB
- 9:10（20） ストレッチ
- 10:20（30） エアロ 入門 武本
- 11:10（40） 青竹 ストレッチ 武本 ●
- 12:00（50） 歌って踊れるジャズ 森下
- 13:20（40） はじめて エアロ 大林
- 14:20（40） 背骨コンディショニング 石神
- 17:00（120） キッズダンス ユニット
- 19:20（30） バランスボール 高尾
- 20:15（30） ★ ボディパンプ30 斎藤 ●
- 21:15（40） リラックスヨガ 高尾

プール
- 10:30（30） アクアジョイ 石神 ●
- 13:10（30） 水中歩行 石神 ●
- Jr.スイミング 16:10～18:40迄 2コース使用
- 選手コース 18:30～20:00迄 3コース使用

火

スタジオA
- 9:40（20） ストレッチポール
- 10:20（40） はじめて エアロ 伊藤ひ
- 11:15（40） ヨガ40 伊藤ひ
- 12:10（20） ストレッチポール
- 12:45（50） エアロ50 梅田
- 13:45（40） ZUMBA（40） 伊奈
- 14:40（60） ヨガ60 白井
- 16:20（60） 体操教室 年中・年長
- 17:30（60） 体操教室 小1～6
- 19:15（40） ★ エアロ40 豊田
- 20:10（45） ボディアタック45 成宮

スタジオB
- 9:10（20） ストレッチ
- 10:15（50） ステップ50 西川
- 11:20（30） ちょこっと腹筋 西川
- 12:10（30） バランスボール ● 伊藤ひ
- 12:50（40） からだリセット 森田
- 13:45（40） はじめて エアロ 森田
- 17:00（120） キッズダンス ユニット
- 19:10（45） 【15分間】HOW TO コンバット
- 19:20（30） ボディパンプ30 大林 ●
- 20:10（50） ★ HIPHOP 50 KAE

プール
- 10:15（30） アクアダンス30 赤塚 ●
- Jr.スイミング 16:10～18:40迄 2コース使用
- 選手コース 18:30～20:00迄 3コース使用
- 20:10（20） やさしい水なれ 深田
- 20:35（20） はじめてクロール 原田
- 21:00（20） はじめて背泳ぎ 原田

水

スタジオA
- 9:40（20） ストレッチポール
- 10:20（45） 【15分間】HOW TO コンバット ボディコンバット30 斎藤
- 11:20（40） 太極舞 伊奈
- 12:10（40） エアロ40 伊奈
- 13:05（45） フィットネスフラ 高尾
- 14:05（60） 太極拳 野村
- 15:20（20） ストレッチポール
- 15:50（50） キッズチア 年少～年長
- 16:50（60） キッズチア 小1～小3
- 18:00（60） キッズチア 小4～中学
- 19:20（40） エアロ40 原田
- 20:15（30） ★ ボディコンバット30 成宮

スタジオB
- 9:10（20） ストレッチ
- 10:30（30） エアロ 入門 高尾
- 11:20（30） ★ ボディパンプ30 斎藤 ●
- 13:05（40） はじめて エアロ 赤塚
- 14:00（30） はじめて ステップ 赤塚 ●
- 14:45（50） HIPHOP 50 KAE
- 16:00（50） キッズダンス 年中・年長
- 17:00（60） キッズダンス 小1～3
- 18:05（60） キッズダンス 小4～6
- 19:20（40） ★ ベリーde シェイプ MIZUKI
- 20:15（40） ヨガ40 加藤

プール
- 10:15（40） アクアダンス40 伊奈
- 14:00（30） 水中歩行 斎藤 ●
- Jr.スイミング 15:00～18:40迄 2コース使用
- 5月度から ZUMBAが 入ります！！
- ☆NEW☆ プログラム
- 選手コース 18:30～20:00迄 3コース使用

木

スタジオA
- 9:40（20） ストレッチポール
- 10:30（50） エアロ50 近藤良子
- 11:30（40） ★ ベリーde シェイプ MIZUKI
- 12:25（60） ヨガ60 平松
- 13:40（40） はじめて エアロ 平松 ●
- 16:40（60） 新体操 年中・年長
- 17:50（60） 新体操 小1～6
- 19:20（45） 【15分間】HOW TO アタック ボディアタック30 成宮
- 20:20（50） ★ エアロ50 はづき

スタジオB
- 9:10（20） ストレッチ
- 10:30（40） マットピラティス 佐藤
- 11:25（50） ★ からだリセット 梅田
- 13:35（40） 青竹 ストレッチ 西川 ●
- 14:30（40） かんたんステップ 西川 ●
- 15:25（45） フィットネスフラ 中村
- 17:00（120） キッズダンス ユニット
- 19:15（50） ★ ZUMBA（50） はづき
- 20:20（45） ★ ボディパンプ45 成宮 ●

プール
- 10:10（40） ミットアクア40 梅田
- 11:10（20） はじめて平泳ぎ 深田
- 11:35（20） はじめてバタフライ 深田
- 12:00（20） やさしい水なれ 深田
- ☆NEW☆ プログラム
- Jr.スイミング 15:00～18:40迄 2コース使用
- 選手コース 18:30～20:00迄 3コース使用
- 20:40（30） きれいに 4泳法 深田

金

スタジオA
- 9:40（20） ストレッチポール
- 10:20（40） エアロ40 豊田
- 11:15（50） ★ ZUMBA 豊田
- 12:15（40） THE SLOW リンパドレナージュ 豊江 女性限定
- 13:05（50） はずまない エアロ 近藤
- 14:05（40） バレエウォーク 松井
- 15:15（20） ストレッチポール
- 16:20（60） 体操教室 年中・年長
- 17:30（60） 体操教室 小1～6
- 19:00（60） ヨガ60 森下
- 20:15（45） ボディコンバット45 斎藤
- 21:15（45） ボディアタック45 永田

スタジオB
- 9:10（20） ストレッチ
- 10:25（30） エアロ 入門 加藤
- 11:10（60） パワーヨガ60 加藤
- 12:20（20） ストレッチ
- 12:45（10） 簡単体操
- 13:10（40） THE SLOW リンパドレナージュ 豊江 女性限定
- 14:10（30） はじめて ステップ 近藤
- 17:00（60） 空手 年少～中学
- 19:20（40） かんたんステップ 武本
- 20:15（60） ジャズ60 森下

プール
- 10:30（40） ★ ミットアクア40 伊奈
- 14:15（40） アクアダンス40 伊奈 ●
- Jr.スイミング 16:10～18:40迄 2コース使用
- 選手コース 18:30～20:00迄 3コース使用
- 20:15（20） はじめてバタフライ 深田
- 20:40（20） はじめて平泳ぎ 深田

土

スタジオA
- 10:35（50） ZUMBA（50） 伊奈
- 11:40（45） フィットネスフラ 高尾
- 12:35（20） ストレッチポール
- 13:10（60） バレエ 年少～小3
- 14:30（45） ★ ボディコンバット45 斎藤
- 15:45（40） はじめて エアロ 原田

スタジオB
- 10:10（20） ストレッチ
- 10:45（40） ★ はじめて エアロ るみ
- 11:40（40） ヨガ40 伊奈
- 13:30（45） ボディパンプ45 大林
- 14:30（60） パワーヨガ60 原田
- 19:30（60） ボディパンプ60 成宮 ●

プール
- Jr.スイミング 9:00～11:10迄 2コース使用
- 11:30（30） アクアシェイプ 野口
- 12:10（20） はじめてクロール 深田
- 12:35（20） はじめて背泳ぎ 深田
- Jr.スイミング 13:10～15:30迄 2コース使用

日

週替わりプログラム

（内容は館内の掲示をご覧下さい）

※★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

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。