

# 《レッスントイムスケジュール》

2018.5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)						
9:30		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30 赤塚	10:30 (30)	エアロ入門 高尾	アクアダンス40 伊奈	10:30 (50)	マットピラティス 佐藤	10:10 (40)	エアロ40 豊田	エアロ入門 加藤	10:30 (40)	10:35 (50)			
10:30	加藤																		Jr.スイミング 9:00~11:10迄 2コース使用
11:00	エアロ50 加藤	青竹 ストレッチ 武本		ヨガ40 伊藤ひ	11:20 (30)		11:20 (40)	11:20 (30)		11:30 (40)	11:25 (50)	11:10 (20)	ZUMBA (50) 豊田	パワーヨガ60 加藤		ZUMBA (50) 伊奈	はじめてエアロ るみ		
11:30					ちよこっとう腹筋 西川		11:20 (40)	11:20 (30)		11:30 (40)	11:25 (50)	11:10 (20)							11:30 (30)
12:00	ストレッチボール	歌って踊る ジャズ 森下		ストレッチボール	バランスボール 伊藤ひ		12:10 (20)	12:10 (40)	きれいに4泳法 深田	12:00 (30)	ベリデーシェイプ MIZUKI	12:15 (40)	12:20 (20)	12:20 (20)	12:35 (20)	12:45 (10)	12:45 (10)	12:10 (20)	12:10 (20)
12:30																			
13:00	ヨガ60 近藤	13:20 (40)	水中歩行 石神	エアロ50 梅田	からだリセット 森田		13:05 (45)	13:05 (40)	はじめてエアロ 赤塚	13:40 (40)	13:35 (40)	13:05 (50)	13:10 (40)	13:10 (40)	13:10 (40)	13:10 (40)	13:10 (40)	13:10 (40)	13:10 (40)
13:30																			
14:00	エアロ40 大林	14:20 (40)		ZUMBA (40) 伊奈	はじめてエアロ 森田		14:05 (60)	14:00 (30)	はじめてエアロ 平松	14:30 (50)	14:30 (40)	14:05 (40)	14:15 (30)	14:15 (40)	14:30 (45)	14:30 (60)	14:30 (60)	14:30 (60)	Jr.スイミング 13:10~15:30迄 2コース使用
14:30																			
15:00	マットピラティス 佐藤	15:10 (40)		ヨガ60 白井			15:20 (20)	15:20 (20)	HIPHOP 50 KAE	15:25 (45)	15:25 (45)	15:15 (20)	15:15 (20)	15:15 (20)	15:15 (20)	15:15 (20)	15:15 (20)	15:15 (20)	
15:30																			
16:00	バレエ 年少~年長			キッズダンス 年少~年長			16:00 (50)	16:00 (50)	キッズダンス 年少~年長	16:40 (60)	16:40 (60)	16:20 (60)	16:20 (60)	16:20 (60)	16:20 (60)	16:20 (60)	16:20 (60)	16:20 (60)	
16:30																			
17:00	バレエ 小1~小3	キッズダンス	Jr.スイミング 16:10~18:40迄 2コース使用	キッズダンス 小1~小3	キッズダンス 小1~3		17:00 (60)	17:00 (60)	キッズダンス 小1~3	17:50 (60)	17:50 (60)	17:30 (60)	17:30 (60)	17:30 (60)	17:30 (60)	17:30 (60)	17:30 (60)	17:30 (60)	Jr.スイミング 16:10~18:40迄 2コース使用
17:30																			
18:00	バレエ 小4~小6	ユニット		キッズダンス 小4~6	キッズダンス 小4~6		18:00 (60)	18:05 (60)	キッズダンス 小4~6	18:50 (60)	18:50 (60)	18:30 (60)	18:30 (60)	18:30 (60)	18:30 (60)	18:30 (60)	18:30 (60)	18:30 (60)	
18:30																			
19:00	ZUMBA (50) 豊田	19:20 (30)		エアロ40 豊田	19:10 (45)	選手コース 18:30~20:00迄 3コース使用	19:20 (40)	19:20 (40)	ベリデーシェイプ MIZUKI	19:20 (45)	19:15 (50)	19:00 (60)	19:20 (40)	19:20 (40)	19:20 (40)	19:20 (40)	19:20 (40)	19:20 (40)	
19:30																			
20:00	エアロ50 高尾	20:15 (30)		ポディ アタック45 成宮	20:10 (50)	20:10 (20)	20:15 (30)	20:15 (40)	ヨガ40 加藤	20:20 (50)	20:20 (45)	20:15 (45)	20:15 (60)	20:15 (60)	20:15 (60)	20:15 (60)	20:15 (60)	20:15 (60)	
20:30																			
21:00	リラククス ヨガ 高尾	21:15 (40)																	
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。