

《レッスントイムスケジュール》

2018.6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	10:10 (40)			10:20 (40)			10:20 (45)			10:30 (50)			10:20 (40)			10:25 (30)			
10:30	ヨガ40 加藤	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	10:15 (30)	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 (40)	10:10 (40)	エアロ40 豊田	エアロ 入門 加藤	10:30 (40)	10:35 (50)		10:10 (20)	Jr.スイミング 9:00~ 11:10迄 2コース使用
11:00	11:05 (50)	11:10 (40)		11:15 (40)	11:20 (30)		11:20 (40)	11:20 (30)		11:30 (40)	11:25 (50)		11:15 (50)	11:10 (60)		ZUMBA (50) 伊奈	11:40 (45)	11:40 (40)	
11:30	エアロ50 加藤	青竹 ストレッチ 武本		ヨガ40 伊藤ひ	ちよこっど腹筋 西川		11:20 (40)	11:20 (30)		11:30 (40)	11:25 (50)		11:15 (50)	11:10 (60)		ZUMBA (50) 豊田	11:40 (45)	11:40 (40)	11:30 (30)
12:00	12:10 (20)	12:00 (50)		12:10 (20)	12:10 (30)		12:10 (40)	12:10 (40)		12:20 (60)	12:25 (60)		12:15 (40)	12:20 (20)		12:20 (20)	12:20 (20)	12:35 (20)	12:10 (20)
12:30	12:35 (10)	12:35 (10)		12:45 (50)	12:50 (40)		12:40 (20)	12:40 (20)		12:50 (50)	13:05 (45)		12:45 (10)	12:45 (10)		12:45 (10)	12:45 (10)	12:45 (10)	12:45 (10)
13:00	13:00 (60)	13:10 (30)		13:10 (30)	13:45 (40)		13:05 (45)	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)
13:30	ヨガ60 近藤	13:20 (40)	13:10 (30)	13:45 (40)	13:45 (40)		13:05 (45)	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)
14:00	14:15 (40)	14:20 (40)		14:40 (60)	14:40 (60)		14:05 (60)	14:00 (30)		14:00 (30)	14:00 (30)		14:05 (40)	14:10 (30)		14:05 (40)	14:10 (30)	14:15 (40)	14:30 (45)
14:30	エアロ40 大林	14:20 (40)		14:40 (60)	14:40 (60)		14:05 (60)	14:00 (30)		14:00 (30)	14:00 (30)		14:05 (40)	14:10 (30)		14:05 (40)	14:10 (30)	14:15 (40)	14:30 (45)
15:00	15:10 (40)	15:20 (40)		15:10 (40)	15:10 (40)		15:20 (20)	15:20 (20)		15:20 (20)	15:20 (20)		15:15 (20)	15:15 (20)		15:15 (20)	15:15 (20)	15:15 (20)	15:15 (20)
15:30	15:30 (40)	15:30 (40)		15:30 (40)	15:30 (40)		15:30 (40)	15:30 (40)		15:30 (40)	15:30 (40)		15:30 (40)	15:30 (40)		15:30 (40)	15:30 (40)	15:30 (40)	15:30 (40)
16:00	16:00 (60)	16:00 (60)		16:20 (60)	16:20 (60)		16:00 (60)	16:00 (60)		16:00 (60)	16:00 (60)		16:00 (60)	16:00 (60)		16:00 (60)	16:00 (60)	16:00 (60)	16:00 (60)
16:30	16:30 (60)	16:30 (60)		16:30 (60)	16:30 (60)		16:30 (60)	16:30 (60)		16:30 (60)	16:30 (60)		16:30 (60)	16:30 (60)		16:30 (60)	16:30 (60)	16:30 (60)	16:30 (60)
17:00	17:00 (60)	17:00 (120)		17:00 (120)	17:00 (120)		17:00 (60)	17:00 (60)		17:00 (60)	17:00 (60)		17:00 (60)	17:00 (60)		17:00 (60)	17:00 (60)	17:00 (60)	17:00 (60)
17:30	17:30 (60)	17:30 (60)		17:30 (60)	17:30 (60)		17:30 (60)	17:30 (60)		17:30 (60)	17:30 (60)		17:30 (60)	17:30 (60)		17:30 (60)	17:30 (60)	17:30 (60)	17:30 (60)
18:00	18:00 (60)	18:00 (60)		18:00 (60)	18:00 (60)		18:00 (60)	18:00 (60)		18:00 (60)	18:00 (60)		18:00 (60)	18:00 (60)		18:00 (60)	18:00 (60)	18:00 (60)	18:00 (60)
18:30	18:30 (60)	18:30 (60)		18:30 (60)	18:30 (60)		18:30 (60)	18:30 (60)		18:30 (60)	18:30 (60)		18:30 (60)	18:30 (60)		18:30 (60)	18:30 (60)	18:30 (60)	18:30 (60)
19:00	19:10 (50)	19:20 (30)		19:15 (40)	19:15 (40)		19:20 (40)	19:20 (40)		19:20 (40)	19:20 (40)		19:00 (60)	19:00 (60)		19:00 (60)	19:00 (60)	19:00 (60)	19:00 (60)
19:30	ZUMBA (50) 豊田	19:20 (30)		19:15 (40)	19:15 (40)		19:20 (40)	19:20 (40)		19:20 (40)	19:20 (40)		19:00 (60)	19:00 (60)		19:00 (60)	19:00 (60)	19:00 (60)	19:00 (60)
20:00	20:10 (50)	20:15 (30)		20:10 (45)	20:10 (50)		20:15 (30)	20:15 (40)		20:15 (30)	20:15 (40)		20:15 (45)	20:15 (60)		20:15 (45)	20:15 (60)	20:15 (60)	20:15 (60)
20:30	エアロ50 高尾	20:15 (30)		20:10 (45)	20:10 (50)		20:15 (30)	20:15 (40)		20:15 (30)	20:15 (40)		20:15 (45)	20:15 (60)		20:15 (45)	20:15 (60)	20:15 (60)	20:15 (60)
21:00	21:15 (40)	21:15 (40)		21:00 (120)	21:00 (120)		21:00 (120)	21:00 (120)		21:00 (120)	21:00 (120)		21:15 (45)	21:15 (45)		21:15 (45)	21:15 (45)	21:15 (45)	21:15 (45)
21:30	21:30 (40)	21:30 (40)		21:30 (40)	21:30 (40)		21:30 (40)	21:30 (40)		21:30 (40)	21:30 (40)		21:30 (40)	21:30 (40)		21:30 (40)	21:30 (40)	21:30 (40)	21:30 (40)
22:00	22:00 (40)	22:00 (40)		22:00 (40)	22:00 (40)		22:00 (40)	22:00 (40)		22:00 (40)	22:00 (40)		22:00 (40)	22:00 (40)		22:00 (40)	22:00 (40)	22:00 (40)	22:00 (40)

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。