

《レッスンスケジュール》

2018. 7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																		
10:30	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	★アキア ダンス40 赤塚	10:20 (45)	エアロ入門 高尾	アキア ダンス40 伊奈	10:30 (50)	10:30 (40)	10:10 (40)	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
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		11:40 (45)	11:40 (40)	11:30 (30)	
11:30					ちよこっとう 藤西川		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		11:40 (45)	11:40 (40)	11:30 (30)	
12:00	ストレッチポール	歌って踊る ジャズ 森下		ストレッチポール	バランス ボール 伊藤ひ		12:10 (20)	12:10 (30)		12:10 (40)	12:25 (60)	12:15 (40)	THE SLOW リンパ ドレナージュ 豊田	ストレッチ		12:35 (20)	12:10 (20)	12:10 (20)	
12:30	12:35 (10)	12:35 (10)		12:45 (50)	12:50 (40)		12:40 (20)	12:40 (20)		12:40 (20)	12:25 (60)	12:15 (40)	THE SLOW リンパ ドレナージュ 豊田	ストレッチ		12:35 (20)	12:10 (20)	12:10 (20)	
13:00	ヨガ60 近藤	13:20 (40)	13:10 (30)	エアロ50 梅田	からだリセット 森田		13:05 (45)	13:05 (40)		13:05 (40)	13:05 (40)	13:05 (50)	はじめてエアロ 近藤	THE SLOW リンパ ドレナージュ 豊田		13:10 (40)	13:10 (40)	13:10 (40)	
13:30		はじめてエアロ 大林		ZUMBA (40) 伊奈	はじめてエアロ 森田		14:05 (60)	14:00 (30)		14:00 (30)	14:00 (30)	13:40 (40)	はじめてエアロ 平松	14:05 (40)	14:10 (30)	14:15 (40)	14:30 (45)	14:30 (60)	Jr.スイミング 13:10~ 15:30迄 2コース使用
14:00	エアロ40 大林	14:20 (40)		ヨガ60 白井			14:05 (60)	14:00 (30)		14:00 (30)	14:00 (30)	13:40 (40)	はじめてエアロ 平松	14:05 (40)	14:10 (30)	14:15 (40)	14:30 (45)	14:30 (60)	
14:30		14:20 (40)					14:05 (60)	14:00 (30)		14:00 (30)	14:00 (30)	13:40 (40)	はじめてエアロ 平松	14:05 (40)	14:10 (30)	14:15 (40)	14:30 (45)	14:30 (60)	
15:00	マットピラティス 佐藤						14:45 (50)	14:45 (50)		14:45 (50)	14:45 (50)	14:45 (50)	はじめてエアロ 近藤	14:05 (40)	14:10 (30)	14:15 (40)	14:30 (45)	14:30 (60)	
15:30							14:45 (50)	14:45 (50)		14:45 (50)	14:45 (50)	14:45 (50)	はじめてエアロ 近藤	14:05 (40)	14:10 (30)	14:15 (40)	14:30 (45)	14:30 (60)	
16:00	パレエ 年少~年長						14:45 (50)	14:45 (50)		14:45 (50)	14:45 (50)	14:45 (50)	はじめてエアロ 近藤	14:05 (40)	14:10 (30)	14:15 (40)	14:30 (45)	14:30 (60)	
16:30							14:45 (50)	14:45 (50)		14:45 (50)	14:45 (50)	14:45 (50)	はじめてエアロ 近藤	14:05 (40)	14:10 (30)	14:15 (40)	14:30 (45)	14:30 (60)	
17:00	パレエ 小1~小3						14:45 (50)	14:45 (50)		14:45 (50)	14:45 (50)	14:45 (50)	はじめてエアロ 近藤	14:05 (40)	14:10 (30)	14:15 (40)	14:30 (45)	14:30 (60)	
17:30							14:45 (50)	14:45 (50)		14:45 (50)	14:45 (50)	14:45 (50)	はじめてエアロ 近藤	14:05 (40)	14:10 (30)	14:15 (40)	14:30 (45)	14:30 (60)	
18:00	パレエ 小4~小6						14:45 (50)	14:45 (50)		14:45 (50)	14:45 (50)	14:45 (50)	はじめてエアロ 近藤	14:05 (40)	14:10 (30)	14:15 (40)	14:30 (45)	14:30 (60)	
18:30							14:45 (50)	14:45 (50)		14:45 (50)	14:45 (50)	14:45 (50)	はじめてエアロ 近藤	14:05 (40)	14:10 (30)	14:15 (40)	14:30 (45)	14:30 (60)	
19:00	ZUMBA (50) 豊田	19:20 (30)		エアロ40 豊田	19:10 (45)		19:20 (40)	19:20 (40)		19:20 (40)	19:20 (40)	19:20 (45)	ヨガ60 森下	19:20 (40)	19:20 (40)	19:50 (40)	19:30 (60)	19:30 (60)	
19:30							19:20 (40)	19:20 (40)		19:20 (40)	19:20 (40)	19:20 (45)	ヨガ60 森下	19:20 (40)	19:20 (40)	19:50 (40)	19:30 (60)	19:30 (60)	
20:00	エアロ50 高尾	20:15 (30)		ボディ アタック45 成宮	20:10 (50)		20:15 (30)	20:15 (40)		20:15 (30)	20:15 (40)	20:20 (50)	エアロ50 はづき	20:15 (45)	20:15 (60)	20:40 (20)	20:45 (60)	20:45 (60)	
20:30							20:15 (30)	20:15 (40)		20:15 (30)	20:15 (40)	20:20 (50)	エアロ50 はづき	20:15 (45)	20:15 (60)	20:40 (20)	20:45 (60)	20:45 (60)	
21:00		21:15 (40)					20:15 (30)	20:15 (40)		20:15 (30)	20:15 (40)	20:20 (50)	エアロ50 はづき	20:15 (45)	20:15 (60)	20:40 (20)	20:45 (60)	20:45 (60)	
21:30							20:15 (30)	20:15 (40)		20:15 (30)	20:15 (40)	20:20 (50)	エアロ50 はづき	20:15 (45)	20:15 (60)	20:40 (20)	20:45 (60)	20:45 (60)	
22:00							20:15 (30)	20:15 (40)		20:15 (30)	20:15 (40)	20:20 (50)	エアロ50 はづき	20:15 (45)	20:15 (60)	20:40 (20)	20:45 (60)	20:45 (60)	

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