

《レッスンスケジュール》

2018. 8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		9:10 (20) ストレッチ					
10:00	10:10 (40) ヨガ40 加藤			10:20 (40) エアロ入門 武本			10:20 (45) エアロ50 近藤		10:30 (40) エアロ50 近藤			10:20 (40) エアロ40 豊田		10:25 (30) エアロ入門 加藤					
10:30		10:30 (30) エアロ入門 武本		10:20 (40) エアロ入門 武本			10:20 (45) エアロ50 近藤		10:30 (30) エアロ入門 高尾			10:30 (50) エアロ50 近藤		10:30 (30) エアロ入門 加藤					
11:00		11:10 (40) エアロ50 加藤		11:15 (40) ヨガ40 伊藤			11:20 (40) 太極拳 伊奈		11:20 (30) 太極拳 伊奈			11:30 (40) ベリーダンス MIZUKI		11:15 (50) ZUMBA (50) 豊田					
11:30		12:00 (50) 青竹 ストレッチ 武本		11:20 (30) ヨガ40 伊藤			12:00 (30) きれいに 4泳法 深田		12:00 (30) きれいに 4泳法 深田			12:15 (40) THE SLOW リンパ ドレーナージュ 豊田		11:40 (45) パワー ヨガ60 加藤					
12:00		12:10 (20) ストレッチポール		12:10 (20) ストレッチポール			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		12:20 (20) ストレッチ					
12:30		12:35 (10) 簡単体操		12:45 (50) バランス ボール 伊藤			12:40 (20) はじめてクロー ール 原田		12:40 (20) はじめてクロー ール 原田			13:05 (50) はずまない エアロ 近藤		12:35 (20) ストレッチ					
13:00		13:00 (60) ヨガ60 近藤		13:10 (30) エアロ50 梅田			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			13:40 (40) はじめて エアロ 平松		13:10 (40) ストレッチ					
13:30		13:20 (40) はじめて エアロ 大林		13:45 (40) ZUMBA (40) 伊奈			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 (50) ZUMBA (50) 梅田		14:05 (40) パレエ ウォーク 松井					
14:00		14:15 (40) エアロ40 大林		14:40 (60) ヨガ60 白井			14:45 (50) HIPHOP 50 KAE		14:45 (50) HIPHOP 50 KAE			15:25 (45) フィットネス フラ 中村		14:10 (30) はじめて ステップ 近藤					
14:30		14:20 (40) 青竹 コンディショニング 石神		14:40 (60) ヨガ60 白井			15:20 (20) ストレッチポール		15:20 (20) ストレッチポール			16:00 (50) キッズテア 年少~年長		14:30 (40) パレエ ウォーク 松井					
15:00		15:10 (40) マット ピラティス 佐藤		15:10 (40) ヨガ60 白井			15:50 (50) キッズテア 年少~年長		15:50 (50) キッズテア 年少~年長			16:40 (60) キッズテア 年少~年長		14:50 (40) パレエ ウォーク 松井					
15:30		16:00 (60) パレエ 年少~年長		16:20 (60) 体操教室 年中~年長			16:50 (60) キッズテア 年少~年長		16:50 (60) キッズテア 年少~年長			17:00 (60) キッズテア 年少~年長		15:15 (20) ストレッチポール					
16:00		17:00 (60) パレエ 小1~小3		17:30 (60) 体操教室 小1~6			18:00 (60) キッズテア 小4~中学		18:00 (60) キッズテア 小4~中学			17:50 (60) キッズテア 小1~6		16:20 (60) キッズテア 年少~年長					
16:30		17:00 (60) パレエ 小4~小6		17:30 (60) 体操教室 小1~6			18:00 (60) キッズテア 小4~中学		18:00 (60) キッズテア 小4~中学			18:05 (60) キッズテア 小4~6		17:00 (60) 体操教室 年中~年長					
17:00		19:10 (50) ZUMBA (50) 豊田		19:15 (40) エアロ40 豊田			19:20 (40) エアロ40 原田		19:20 (40) エアロ40 原田			19:20 (45) ZUMBA (50) はづき		17:30 (60) 体操教室 小1~6					
17:30		19:20 (30) バランス ボール 高尾		19:15 (40) エアロ40 豊田			19:20 (40) エアロ40 原田		19:20 (40) エアロ40 原田			19:15 (50) ZUMBA (50) はづき		17:00 (60) 体操教室 小1~6					
18:00		20:10 (50) エアロ50 高尾		20:10 (45) エアロ40 豊田			20:15 (30) エアロ40 原田		20:15 (30) エアロ40 原田			20:20 (50) エアロ50 はづき		19:00 (60) ヨガ60 森下					
18:30		21:15 (40) 脚スクリ ヨガ 高尾		20:10 (45) エアロ40 豊田			20:15 (30) エアロ40 原田		20:15 (30) エアロ40 原田			20:20 (50) エアロ50 はづき		19:20 (40) 選手コース 18:30~ 20:30迄 3コース使用					
19:00				20:10 (45) エアロ40 豊田			20:15 (30) エアロ40 原田		20:15 (30) エアロ40 原田			20:20 (50) エアロ50 はづき		19:00 (60) ヨガ60 森下					
19:30				20:10 (45) エアロ40 豊田			20:15 (30) エアロ40 原田		20:15 (30) エアロ40 原田			20:20 (50) エアロ50 はづき		19:20 (40) 選手コース 18:30~ 20:30迄 3コース使用					
20:00				20:10 (45) エアロ40 豊田			20:15 (30) エアロ40 原田		20:15 (30) エアロ40 原田			20:20 (50) エアロ50 はづき		19:20 (40) 選手コース 18:30~ 20:30迄 3コース使用					
20:30				20:10 (45) エアロ40 豊田			20:15 (30) エアロ40 原田		20:15 (30) エアロ40 原田			20:20 (50) エアロ50 はづき		19:20 (40) 選手コース 18:30~ 20:30迄 3コース使用					
21:00				20:10 (45) エアロ40 豊田			20:15 (30) エアロ40 原田		20:15 (30) エアロ40 原田			20:20 (50) エアロ50 はづき		19:20 (40) 選手コース 18:30~ 20:30迄 3コース使用					
21:30				20:10 (45) エアロ40 豊田			20:15 (30) エアロ40 原田		20:15 (30) エアロ40 原田			20:20 (50) エアロ50 はづき		19:20 (40) 選手コース 18:30~ 20:30迄 3コース使用					
22:00				20:10 (45) エアロ40 豊田			20:15 (30) エアロ40 原田		20:15 (30) エアロ40 原田			20:20 (50) エアロ50 はづき		19:20 (40) 選手コース 18:30~ 20:30迄 3コース使用					

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