

《レッスンスケジュール》

2019.1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	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40 赤塚	ボディアコンバット30 成宮	エアロ入門 高尾	アクアダンス40 伊奈	エアロ50 近藤良子	マットピラティス 佐藤	ミットアクア40 梅田	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
10:30	加藤																		
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 (30)	11:20 (40)	11:20 (30)	11:20 (30)	11:30 (40)	11:25 (50)	11:10 (20)	11:15 (50)	11:10 (60)		ZUMBA (50) 伊奈	パワーヨガ60 加藤		
11:30					ちよこっとな腹筋 西川		太極舞 伊奈					はじめて水泳者 栗田	ZUMBA (50) 豊田						11:30 (30)
12:00	ストレッチポール	歌って踊れるジャズ 森下		ストレッチポール	バランスボール 伊藤ひ		エアロ40 伊奈		きれいに4泳法 栗田			11:35 (20)	12:15 (40)	12:20 (20)					11:40 (45)
12:30												11:40 (20)	12:25 (60)						11:40 (40)
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		フィットネス フラ 高尾		はじめてエアロ 赤塚			12:40 (20)	12:35 (20)	13:10 (60)					12:10 (20)
13:30												12:45 (10)	13:05 (50)						12:10 (20)
14:00	エアロ40 大林	14:20 (40)		ZUMBA (40) 伊奈	はじめてエアロ 森田		太極拳 野村		はじめてエアロ 平松			12:50 (20)	14:05 (60)	14:15 (40)					12:35 (20)
14:30												12:55 (10)	14:45 (50)	14:30 (40)					12:45 (20)
15:00	マットピラティス 佐藤	15:10 (40)		ヨガ60 白井			HIPHOP 50 KAE		はじめてエアロ 赤塚			13:05 (20)	15:20 (20)	15:15 (20)					13:10 (20)
15:30									水中歩行 斎藤			13:05 (40)	ストレッチポール	15:50 (50)					13:30 (45)
16:00	バレエ 年少~年長								キッズエア 年少~年長			13:45 (40)	16:00 (60)	16:20 (60)					13:30 (45)
16:30									キッズダンス 年中~年長			13:45 (40)	16:50 (60)	16:40 (60)					13:30 (45)
17:00	バレエ 小1~小3		Jr.スイミング 16:10~18:40迄 2コース使用						Jr.スイミング 15:00~18:40迄 2コース使用			14:00 (30)	17:00 (60)	17:00 (120)					13:30 (45)
17:30									キッズエア 小1~小3			14:00 (30)	17:30 (60)	17:30 (60)					13:30 (45)
18:00	バレエ 小4~小6								キッズダンス 小1~3			14:30 (50)	18:00 (60)	18:00 (60)					13:30 (45)
18:30									キッズダンス 小4~6			14:45 (50)	18:05 (60)	18:05 (60)					13:30 (45)
19:00	ZUMBA (50) 豊田	19:20 (30)		エアロ40 豊田	選手コース 18:30~20:00迄 3コース使用		エアロ40 原田		キッズエア 小4~中学			14:50 (20)	19:00 (60)	19:00 (60)					13:30 (45)
19:30									キッズダンス 小4~6			15:00 (50)	19:20 (40)	19:20 (40)					13:30 (45)
20:00	エアロ50 高尾	20:15 (30)		ボディアコンバット30 成宮	選手コース 18:30~20:30迄 3コース使用		エアロ40 原田		キッズエア 小4~6			15:00 (50)	19:25 (40)	19:25 (40)					13:30 (45)
20:30									キッズダンス 小4~6			15:05 (20)	20:00 (45)	20:00 (45)					13:30 (45)
21:00	脚スクリ ヨガ 高尾	21:15 (40)		HIPHOP 50 KAE	やさしい水なれ 栗田		ZUMBA (50) はづき		キッズエア 小4~6			15:10 (20)	20:15 (45)	20:15 (60)					13:30 (45)
21:30									キッズエア 小4~6			15:15 (20)	20:20 (45)	20:20 (45)					13:30 (45)
22:00									キッズエア 小4~6			15:20 (45)	20:25 (60)	20:25 (60)					13:30 (45)

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