

《レッスントイムスケジュール》

2019. 2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40 赤塚	10:20 (45)	エアロ入門 高尾	アクアダンス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)	10:20 (40)	10:25 (30)	10:30 (30)	10:10 (20)
10:30	加藤						ボディアコンバット30 成宮						ミットアクア40 梅田						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 (30)	11:20 (40)	11:20 (30)	11:20 (30)	11:30 (40)	11:25 (50)	11:30 (40)	11:15 (50)	11:10 (60)	11:10 (60)	10:35 (50)	10:45 (40)	10:45 (40)	10:10 (20)
11:30					ちよこっど腹筋 西川		太極舞 伊奈	ボディアパンク30 成宮					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 (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	12:10 (20)	12:10 (40)	12:10 (40)	12:10 (40)	きれいに4泳法 深田	12:25 (60)	12:25 (60)	12:15 (40)	12:20 (20)	12:20 (20)	12:40 (45)	11:40 (40)	11:40 (40)	12:10 (20)
12:30	12:35 (10)	12:35 (10)		12:45 (50)	12:50 (40)		エアロ40 伊奈	12:40 (20)	12:40 (20)	はじめてクロール 原田	13:05 (20)	13:05 (20)	12:15 (40)	12:20 (20)	12:35 (20)	12:35 (20)	12:35 (20)	12:35 (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	13:45 (40)	13:45 (40)	13:05 (45)	13:05 (40)	はじめてエアロ 赤塚			ヨガ60 平松	はじめてエアロ 近藤	13:10 (40)	13:10 (40)	13:30 (45)	13:30 (45)	13:10 (20)
13:30		はじめてエアロ 大林		ZUMBA (40) 伊奈	はじめてエアロ 森田			13:05 (40)	13:05 (40)	はじめてエアロ 赤塚			はじめてエアロ 近藤	13:35 (40)	13:35 (40)	13:40 (40)	13:30 (45)	13:30 (45)	13:10 (20)
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)	はじめてエアロ 赤塚			はじめてエアロ 平松	14:30 (50)	14:30 (40)	14:05 (40)	14:30 (45)	14:30 (60)	Jr.スイミング 13:10~15:30迄 2コース使用
14:30		14:40 (60)					太極拳 野村	14:45 (50)	14:45 (50)	水中歩行 斎藤			ZUMBA (50) 梅田	かんたんステップ 西川	14:30 (40)	14:05 (40)	14:30 (45)	14:30 (60)	
15:00	マットピラティス 佐藤						15:20 (20)	15:20 (20)	15:20 (20)	HIPHOP 50 KAE			15:15 (20)	15:15 (20)	15:15 (20)	15:15 (20)	15:15 (20)	15:15 (20)	15:30 (60)
15:30							ストレッチポール	15:50 (50)	15:50 (50)	キッズテア 年少~年長			15:50 (50)	15:50 (50)	15:50 (50)	15:50 (50)	15:50 (50)	15:50 (50)	15:50 (50)
16:00	パレエ 年少~年長			16:20 (60)	16:20 (60)		16:00 (60)	16:00 (60)	16:00 (60)	キッズダンス 年中~年長			16:00 (60)	16:00 (60)	16:00 (60)	16:00 (60)	16:00 (60)	16:00 (60)	16:00 (60)
16:30				16:50 (60)	16:50 (60)		16:50 (60)	16:50 (60)	16:50 (60)	Jr.スイミング 15:00~18:40迄 2コース使用			16:40 (60)	16:40 (60)	16:40 (60)	16:40 (60)	16:40 (60)	16:40 (60)	Jr.スイミング 15:00~18:40迄 2コース使用
17:00	パレエ 小1~小3			17:30 (60)	17:30 (60)		17:00 (60)	17:00 (60)	17:00 (60)	キッズテア 小1~小3			17:00 (120)	17:00 (120)	17:00 (60)	17:00 (60)	17:00 (60)	17:00 (60)	17:00 (60)
17:30				キッズダンス 小1~6	キッズダンス ユニット		18:00 (60)	18:00 (60)	18:00 (60)	キッズダンス 小1~3			17:50 (60)	17:50 (60)	17:50 (60)	17:30 (60)	17:30 (60)	17:30 (60)	17:30 (60)
18:00	パレエ 小4~小6			18:05 (60)	18:05 (60)		18:05 (60)	18:05 (60)	18:05 (60)	キッズテア 小4~中学			18:05 (60)	18:05 (60)	18:05 (60)	18:05 (60)	18:05 (60)	18:05 (60)	18:05 (60)
18:30				18:00 (60)	18:00 (60)		18:00 (60)	18:00 (60)	18:00 (60)	キッズテア 小4~中学			18:00 (60)	18:00 (60)	18:00 (60)	18:00 (60)	18:00 (60)	18:00 (60)	18:00 (60)
19:00	ZUMBA (50) 豊田	19:20 (30)		19:15 (40)	19:15 (40)		19:20 (40)	19:20 (40)	19:20 (40)	選手コース 18:30~20:00迄 3コース使用			19:20 (45)	19:20 (45)	19:20 (45)	19:20 (40)	19:20 (40)	19:20 (40)	19:30 (60)
19:30				20:10 (45)	20:10 (45)		20:15 (30)	20:15 (40)	20:15 (40)	選手コース 18:30~20:30迄 3コース使用			20:15 (50)	20:15 (50)	20:15 (50)	20:15 (60)	20:15 (60)	20:15 (60)	20:15 (60)
20:00	エアロ50 高尾	ボディアパンク30 成宮		20:10 (20)	20:10 (20)		20:10 (20)	20:10 (20)	20:10 (20)	選手コース 18:30~20:30迄 3コース使用			20:20 (45)	20:20 (45)	20:20 (45)	20:20 (45)	20:20 (45)	20:20 (45)	20:20 (45)
20:30				21:00 (120)	21:00 (120)		21:00 (120)	21:00 (120)	21:00 (120)	美脚ヨガ 加藤			21:15 (45)	21:15 (45)	21:15 (45)	21:15 (45)	21:15 (45)	21:15 (45)	21:15 (45)
21:00	脚スッキリ ヨガ 高尾			21:00 (120)	21:00 (120)		21:00 (120)	21:00 (120)	21:00 (120)	ボディアパンク30 成宮			21:15 (45)	21:15 (45)	21:15 (45)	21:15 (45)	21:15 (45)	21:15 (45)	21:15 (45)
21:30				21:00 (120)	21:00 (120)		21:00 (120)	21:00 (120)	21:00 (120)	ボディアパンク30 成宮			21:15 (45)	21:15 (45)	21:15 (45)	21:15 (45)	21:15 (45)	21:15 (45)	21:15 (45)
22:00				21:00 (120)	21:00 (120)		21:00 (120)	21:00 (120)	21:00 (120)	ボディアパンク30 成宮			21:15 (45)	21:15 (45)	21:15 (45)	21:15 (45)	21:15 (45)	21:15 (45)	21:15 (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分前にてジム・プールカウンターにてチケットをお配りします