

# 《レッスントイムスケジュール》

2019.3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) ヨガ40 加藤		10:30 (30) エアロ入門 高尾			10:10 (40) ミット アクア40 梅田		10:20 (40) エアロ40 豊田					
10:30		10:20 (30) エアロ入門 武本		10:20 (40) はじめてエアロ 伊藤ひ			10:15 (40) ステップ50 西川		10:30 (30) アクアダンス40 伊奈			10:30 (50) エアロ50 近藤良子		10:25 (30) エアロ入門 加藤					
11:00	11:05 (50) エアロ50 加藤			11:15 (40) ヨガ40 伊藤ひ			11:20 (30) ちよこっとならび 西川		11:20 (30) 太極舞 伊奈			11:30 (40) ベリーdeシェイプ MIZUKI		11:15 (50) ZUMBA (50) 豊田					
11:30		11:10 (40) 青竹ストレッチ 武本		11:20 (30) ヨガ40 伊藤ひ			11:20 (30) ちよこっとならび 西川		11:20 (30) 太極舞 伊奈			11:30 (40) ベリーdeシェイプ MIZUKI		11:15 (50) ZUMBA (50) 豊田					
12:00	12:10 (20) ストレッチボール			12:10 (20) ストレッチボール			12:10 (20) ストレッチボール		12:10 (20) ストレッチボール			12:10 (20) ストレッチボール		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 伊藤ひ			12:50 (40) からだリセット 森田		12:40 (20) はじめてクロール 栗田			12:40 (20) ヨガ60 平松		12:15 (40) THE SLOW リンパドレナージュ 豊江					
13:00	13:00 (60) ヨガ60 近藤			13:10 (30) エアロ50 梅田			13:05 (45) からだリセット 森田		13:05 (40) はじめてエアロ 赤塚			13:05 (40) はじめてエアロ 赤塚		13:05 (50) はずまないエアロ 近藤					
13:30		13:20 (40) はじめてエアロ 大林		13:45 (40) ZUMBA (40) 伊奈			13:45 (40) はじめてエアロ 森田		14:00 (30) はじめてエアロ 赤塚			13:40 (40) はじめてエアロ 平松		13:35 (40) 青竹ストレッチ 西川					
14:00	14:15 (40) エアロ40 大林			14:40 (60) ヨガ60 白井			14:40 (60) ヨガ60 白井		14:05 (60) 太極拳 野村			14:05 (60) はじめてエアロ 赤塚		14:05 (40) パレエウォーク 松井					
14:30		14:20 (40) 背骨コンディショニング 石神		14:40 (60) ヨガ60 白井			14:40 (60) ヨガ60 白井		14:45 (50) HIPHOP 50 KAE			14:30 (50) ZUMBA (50) 梅田		14:15 (30) はじめてステップ 近藤					
15:00	15:10 (40) マットピラティス 佐藤			15:10 (40) ヨガ60 白井			15:10 (40) ヨガ60 白井		15:20 (20) ストレッチボール			15:25 (45) フィットネス フラ 中村		15:15 (20) ストレッチボール					
15:30				15:10 (40) ヨガ60 白井			15:10 (40) ヨガ60 白井		15:50 (50) キッズテア 年少~年長			16:00 (50) キッズダンス 年中~年長		16:00 (50) ストレッチボール					
16:00	16:00 (60) パレエ 年少~年長			16:20 (60) 体操教室 年中~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			16:40 (60) キッズダンス 年中~年長		16:20 (60) ストレッチボール					
16:30				16:20 (60) 体操教室 年中~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			16:40 (60) キッズダンス 年中~年長		16:20 (60) ストレッチボール					
17:00	17:00 (60) パレエ 小1~小3			17:30 (60) 体操教室 小1~6			17:00 (120) キッズダンス 小1~3		16:50 (60) キッズテア 年少~年長			17:00 (120) 新体操 年中~年長		17:30 (60) 体操教室 小1~6					
17:30				17:30 (60) 体操教室 小1~6			17:30 (60) キッズダンス 小1~3		17:00 (60) キッズテア 年少~年長			17:00 (120) 新体操 年中~年長		17:30 (60) 体操教室 小1~6					
18:00	18:00 (60) パレエ 小4~小6			18:00 (60) 体操教室 小1~6			18:00 (60) キッズダンス ユニット		18:00 (60) キッズテア 小4~中学			17:50 (60) キッズダンス ユニット		18:00 (60) 体操教室 小1~6					
18:30				18:00 (60) 体操教室 小1~6			18:00 (60) キッズダンス ユニット		18:00 (60) キッズテア 小4~中学			17:50 (60) キッズダンス ユニット		18:00 (60) 体操教室 小1~6					
19:00	19:10 (50) ZUMBA (50) 豊田			19:15 (40) エアロ40 豊田			19:10 (45) 選手コース 18:30~20:00迄 3コース使用		19:20 (40) エアロ40 原田			19:20 (45) 選手コース 18:30~20:30迄 3コース使用		19:00 (60) ヨガ60 森下					
19:30		19:20 (30) バランスボール 高尾		19:15 (40) エアロ40 豊田			19:10 (45) 選手コース 18:30~20:00迄 3コース使用		19:20 (40) エアロ40 原田			19:20 (45) 選手コース 18:30~20:30迄 3コース使用		19:20 (40) かんたんステップ 武本					
20:00	20:10 (50) エアロ50 高尾			20:10 (45) エアロ40 豊田			20:10 (20) 選手コース 18:30~20:00迄 3コース使用		20:15 (30) エアロ40 原田			20:15 (50) 選手コース 18:30~20:30迄 3コース使用		20:15 (45) かんたんステップ 武本					
20:30		20:15 (30) エアロ50 高尾		20:10 (45) エアロ40 豊田			20:10 (20) 選手コース 18:30~20:00迄 3コース使用		20:15 (30) エアロ40 原田			20:15 (50) 選手コース 18:30~20:30迄 3コース使用		20:15 (45) かんたんステップ 武本					
21:00		21:15 (40) 脚スッキリ ヨガ 高尾		20:10 (45) エアロ40 豊田			20:10 (20) 選手コース 18:30~20:00迄 3コース使用		20:15 (30) エアロ40 原田			20:15 (50) 選手コース 18:30~20:30迄 3コース使用		20:15 (45) かんたんステップ 武本					
21:30		21:15 (40) 脚スッキリ ヨガ 高尾		20:10 (45) エアロ40 豊田			20:10 (20) 選手コース 18:30~20:00迄 3コース使用		20:15 (30) エアロ40 原田			20:15 (50) 選手コース 18:30~20:30迄 3コース使用		20:15 (45) かんたんステップ 武本					
22:00		21:15 (40) 脚スッキリ ヨガ 高尾		20:10 (45) エアロ40 豊田			20:10 (20) 選手コース 18:30~20:00迄 3コース使用		20:15 (30) エアロ40 原田			20:15 (50) 選手コース 18:30~20:30迄 3コース使用		20:15 (45) かんたんステップ 武本					

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