

《レッスントイムスケジュール》

2019.4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 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	アクアダンス40 赤塚	10:20 (45) ボディコンバット30 成宮	10:30 (30) エアロ入門 高尾	10:15 (40) アクアダンス40 伊奈	10:30 (50) エアロ50 近藤良子	10:30 (40) マットピラティス 佐藤	10:10 (40) ミットアクア40 梅田	10:20 (40) エアロ40 豊田	10:25 (30) エアロ入門 加藤	10:30 (30) アクアダンス40 赤塚	10:35 (50) ZUMBA (50) 伊奈	10:10 (20) ストレッチ	10:45 (40) はじめてエアロ るみ	Jr.スイミング 9:00~ 11:10迄 2コース使用	
10:30	ヨガ40 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	アクアダンス40 赤塚	10:20 (45) ボディコンバット30 成宮	10:30 (30) エアロ入門 高尾	10:15 (40) アクアダンス40 伊奈	10:30 (50) エアロ50 近藤良子	10:30 (40) マットピラティス 佐藤	10:10 (40) ミットアクア40 梅田	10:20 (40) エアロ40 豊田	10:25 (30) エアロ入門 加藤	10:30 (30) アクアダンス40 赤塚	10:35 (50) ZUMBA (50) 伊奈	10:10 (20) ストレッチ	10:45 (40) はじめてエアロ るみ	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	ちよこっつ腹筋 西川		11:20 (40) 太極舞 伊奈	11:20 (30) ボディパンプ30 成宮	11:30 (40) ベリーdeシェイプ MIZUKI	11:25 (50) からだリセット 梅田	11:30 (40) からだリセット 梅田	11:10 (20) はじめて水泳 栗田	11:15 (50) ZUMBA (50) 豊田	11:10 (60) パワーヨガ60 加藤		11:40 (45) フィットネス 高尾	11:40 (40) ヨガ40 伊奈	11:30 (30) アクアシェイプ 野口		
11:30	エアロ50 加藤	青竹ストレッチ 武本		ヨガ40 伊藤ひ	ちよこっつ腹筋 西川		11:20 (40) 太極舞 伊奈	11:20 (30) ボディパンプ30 成宮	11:30 (40) ベリーdeシェイプ MIZUKI	11:25 (50) からだリセット 梅田	11:30 (40) からだリセット 梅田	11:10 (20) はじめて水泳 栗田	11:15 (50) ZUMBA (50) 豊田	11:10 (60) パワーヨガ60 加藤		11:40 (45) フィットネス 高尾	11:40 (40) ヨガ40 伊奈	11:30 (30) アクアシェイプ 野口		
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) エアロ40 伊奈	12:10 (40) きれいに4泳法 栗田	12:25 (60) THE SLOW リンパドレナージュ 栗田	12:25 (60) ヨガ60 平松	12:15 (40) はじめて水泳 栗田	12:15 (40) THE SLOW リンパドレナージュ 栗田	12:20 (20) ストレッチ	12:20 (20) ストレッチ	12:35 (20) ストレッチポール	12:35 (20) ストレッチポール	12:35 (20) ストレッチポール	12:10 (20) はじめてクロール 栗田	12:10 (20) はじめて水泳 栗田	
12:30	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) エアロ40 伊奈	12:10 (40) きれいに4泳法 栗田	12:25 (60) THE SLOW リンパドレナージュ 栗田	12:25 (60) ヨガ60 平松	12:15 (40) はじめて水泳 栗田	12:15 (40) THE SLOW リンパドレナージュ 栗田	12:20 (20) ストレッチ	12:20 (20) ストレッチ	12:35 (20) ストレッチポール	12:35 (20) ストレッチポール	12:35 (20) ストレッチポール	12:10 (20) はじめてクロール 栗田	12:10 (20) はじめて水泳 栗田	
13:00	ヨガ60 近藤	はじめてエアロ 大林	13:10 (30) 水中歩行 石神	エアロ50 梅田	からだリセット 森田		13:05 (45) フィットネス 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	13:35 (40) 青竹ストレッチ 西川	13:05 (50) はじめて水泳 栗田	13:05 (50) はじめて水泳 栗田	13:10 (40) はずまないエアロ 近藤	13:10 (40) THE SLOW プレスウオーク 栗田	13:10 (60) パレエ 年少~小3	13:30 (45) ボディパンプ45 大林	13:30 (45) ボディパンプ45 大林	Jr.スイミング 13:10~ 15:30迄 2コース使用		
13:30	ヨガ60 近藤	はじめてエアロ 大林	13:10 (30) 水中歩行 石神	エアロ50 梅田	からだリセット 森田		13:05 (45) フィットネス 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	13:35 (40) 青竹ストレッチ 西川	13:05 (50) はじめて水泳 栗田	13:05 (50) はじめて水泳 栗田	13:10 (40) はずまないエアロ 近藤	13:10 (40) THE SLOW プレスウオーク 栗田	13:10 (60) パレエ 年少~小3	13:30 (45) ボディパンプ45 大林	13:30 (45) ボディパンプ45 大林	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	背骨コンディショニング 石神		ヨガ60 白井			14:05 (60) 太極拳 野村	14:45 (50) HIPHOP 50 KAE	14:00 (30) ZUMBA (50) 梅田	14:30 (50) かんたんステップ 西川	14:05 (60) はじめてエアロ 赤塚	14:05 (60) はじめてエアロ 赤塚	14:05 (40) パレエウオーク 松井	14:15 (30) はじめてエアロ 近藤	14:15 (40) アクアダンス40 伊奈	14:30 (45) ボディコンバット45 成宮	14:30 (60) パワーヨガ60 原田			
14:30	エアロ40 大林	背骨コンディショニング 石神		ヨガ60 白井			14:05 (60) 太極拳 野村	14:45 (50) HIPHOP 50 KAE	14:00 (30) ZUMBA (50) 梅田	14:30 (50) かんたんステップ 西川	14:05 (60) はじめてエアロ 赤塚	14:05 (60) はじめてエアロ 赤塚	14:05 (40) パレエウオーク 松井	14:15 (30) はじめてエアロ 近藤	14:15 (40) アクアダンス40 伊奈	14:30 (45) ボディコンバット45 成宮	14:30 (60) パワーヨガ60 原田			
15:00	マットピラティス 佐藤						15:20 (20) ストレッチポール	15:50 (50) キッズテア 年少~年長	15:25 (45) フィットネス 高尾	15:25 (45) フィットネス 高尾	15:20 (20) ストレッチポール	15:20 (20) ストレッチポール	15:15 (20) ストレッチポール	15:15 (20) ストレッチポール	15:45 (40) はじめてエアロ 原田	15:45 (40) はじめてエアロ 原田				
15:30	マットピラティス 佐藤						15:20 (20) ストレッチポール	15:50 (50) キッズテア 年少~年長	15:25 (45) フィットネス 高尾	15:25 (45) フィットネス 高尾	15:20 (20) ストレッチポール	15:20 (20) ストレッチポール	15:15 (20) ストレッチポール	15:15 (20) ストレッチポール	15:45 (40) はじめてエアロ 原田	15:45 (40) はじめてエアロ 原田				
16:00	パレエ 年少~年長						16:00 (50) キッズテア 年少~年長	16:00 (50) キッズテア 年少~年長	16:40 (60) 新体操 年中~年長	16:40 (60) 新体操 年中~年長	16:00 (50) キッズテア 年少~年長	16:00 (50) キッズテア 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	16:20 (60) 体操教室 年中~年長	16:20 (60) 体操教室 年中~年長	16:20 (60) 体操教室 年中~年長			
16:30	パレエ 年少~年長						16:00 (50) キッズテア 年少~年長	16:00 (50) キッズテア 年少~年長	16:40 (60) 新体操 年中~年長	16:40 (60) 新体操 年中~年長	16:00 (50) キッズテア 年少~年長	16:00 (50) キッズテア 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	16:20 (60) 体操教室 年中~年長	16:20 (60) 体操教室 年中~年長	16:20 (60) 体操教室 年中~年長			
17:00	パレエ 小1~小3		Jr.スイミング 16:10~ 18:40迄 2コース使用				17:00 (120) 体操教室 小1~6	17:00 (120) 体操教室 小1~6	17:00 (120) 体操教室 小1~6	17:00 (120) 体操教室 小1~6	17:00 (120) 体操教室 小1~6	17:00 (120) 体操教室 小1~6	17:00 (60) 空手 年少~中学	17:00 (60) 空手 年少~中学	17:00 (60) 空手 年少~中学	17:00 (60) 空手 年少~中学	17:00 (60) 空手 年少~中学	Jr.スイミング 16:10~ 18:40迄 2コース使用		
17:30	パレエ 小1~小3		Jr.スイミング 16:10~ 18:40迄 2コース使用				17:00 (120) 体操教室 小1~6	17:00 (120) 体操教室 小1~6	17:00 (120) 体操教室 小1~6	17:00 (120) 体操教室 小1~6	17:00 (120) 体操教室 小1~6	17:00 (120) 体操教室 小1~6	17:30 (60) 体操教室 小1~6	17:30 (60) 体操教室 小1~6	17:30 (60) 体操教室 小1~6	17:30 (60) 体操教室 小1~6	17:30 (60) 体操教室 小1~6	Jr.スイミング 16:10~ 18:40迄 2コース使用		
18:00	パレエ 小4~小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) キッズダンス 小1~3	18:05 (60) キッズダンス 小1~3	18:00 (60) キッズテア 小4~中学	18:00 (60) キッズテア 小4~中学	18:00 (60) キッズテア 小4~中学	18:00 (60) キッズテア 小4~中学	18:00 (60) キッズテア 小4~中学	18:00 (60) キッズテア 小4~中学	18:00 (60) キッズテア 小4~中学	18:00 (60) キッズテア 小4~中学		
18:30	パレエ 小4~小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) キッズダンス 小1~3	18:05 (60) キッズダンス 小1~3	18:00 (60) キッズテア 小4~中学	18:00 (60) キッズテア 小4~中学	18:00 (60) キッズテア 小4~中学	18:00 (60) キッズテア 小4~中学	18:00 (60) キッズテア 小4~中学	18:00 (60) キッズテア 小4~中学	18:00 (60) キッズテア 小4~中学	18:00 (60) キッズテア 小4~中学		
19:00	ZUMBA (50) 豊田	THE SLOW リンパドレナージュ 鈴木悠真		エアロ40 豊田	ボディパンプ30 成宮		19:20 (40) キッズテア 小4~6	19:20 (40) キッズテア 小4~6	19:20 (45) 選手コース 18:30~ 20:00迄 3コース使用	19:20 (45) 選手コース 18:30~ 20:00迄 3コース使用	19:20 (40) キッズテア 小4~6	19:20 (40) キッズテア 小4~6	19:00 (60) ヨガ60 森下	19:20 (40) かんたんステップ 武本	19:20 (40) 選手コース 18:30~ 20:00迄 3コース使用	19:50 (40) エアロ40 るみ	19:30 (60) ボディパンプ60 成宮			
19:30	ZUMBA (50) 豊田	THE SLOW リンパドレナージュ 鈴木悠真		エアロ40 豊田	ボディパンプ30 成宮		19:20 (40) キッズテア 小4~6	19:20 (40) キッズテア 小4~6	19:20 (45) 選手コース 18:30~ 20:00迄 3コース使用	19:20 (45) 選手コース 18:30~ 20:00迄 3コース使用	19:20 (40) キッズテア 小4~6	19:20 (40) キッズテア 小4~6	19:00 (60) ヨガ60 森下	19:20 (40) かんたんステップ 武本	19:20 (40) 選手コース 18:30~ 20:00迄 3コース使用	19:50 (40) エアロ40 るみ	19:30 (60) ボディパンプ60 成宮			
20:00	エアロ50 高尾	ボディパンプ30 成宮		ボディアタック45 成宮	HIPHOP 50 KAE		20:10 (20) やさしい水なれ 栗田	20:15 (30) ボディコンバット30 成宮	20:15 (30) ボディアタック30 成宮	20:20 (45) ZUMBA (50) はづき	20:15 (30) ボディコンバット30 成宮	20:15 (30) ボディコンバット30 成宮	20:15 (45) ボディコンバット45 成宮	20:15 (60) ジャズ60 森下	20:40 (20) はじめて水泳 栗田	20:45 (60) ボディアタック80 るみ				
20:30	エアロ50 高尾	ボディパンプ30 成宮		ボディアタック45 成宮	HIPHOP 50 KAE		20:10 (20) やさしい水なれ 栗田	20:15 (30) ボディコンバット30 成宮	20:15 (30) ボディアタック30 成宮	20:20 (45) ZUMBA (50) はづき	20:15 (30) ボディコンバット30 成宮	20:15 (30) ボディコンバット30 成宮	20:15 (45) ボディコンバット45 成宮	20:15 (60) ジャズ60 森下	20:40 (20) はじめて水泳 栗田	20:45 (60) ボディアタック80 るみ				
21:00		脚スッキリ ヨガ 高尾					21:00 (120) はじめて水泳 栗田	21:00 (120) はじめて水泳 栗田	21:20 (30) THE SLOW リンパドレナージュ 鈴木悠真	21:20 (30) THE SLOW リンパドレナージュ 鈴木悠真	21:00 (120) はじめて水泳 栗田	21:00 (120) はじめて水泳 栗田	21:15 (45) ボディアタック45 永田							
21:30		脚スッキリ ヨガ 高尾					21:00 (120) はじめて水泳 栗田	21:00 (120) はじめて水泳 栗田	21:20 (30) THE SLOW リンパドレナージュ 鈴木悠真	21:20 (30) THE SLOW リンパドレナージュ 鈴木悠真	21:00 (120) はじめて水泳 栗田	21:00 (120) はじめて水泳 栗田	21:15 (45) ボディアタック45 永田							
22:00																				

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。