

《レッスンスケジュール》

2019.5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														
10:00		9:35 (20) ストレッチボール		9:40 (20) ストレッチボール			9:40 (20) ストレッチボール		9:40 (20) ストレッチボール			9:40 (20) ストレッチボール							Jr.スイミング 9:00~ 11:10迄 2コース使用							
10:30	10:10 (40) ヨガ40 加藤	10:20 (30) エアロ入門 武本	10:30 (30) アクアジョイ 石神	10:20 (40) はじめてエアロ 伊藤ひ	10:15 (50) ステップ50 西川	10:15 (40) 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 近藤麻子	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								
11:00	11:05 (50) エアロ50 加藤	11:10 (40) 青竹 ストレッチ 武本		11:15 (40) ヨガ40 伊藤ひ	11:20 (30) ちょこっと腹筋 西川		11:20 (40) 太極舞 伊奈	11:20 (30) ボディパンプ30 成宮	11:20 (30) フィットネス フラ 中村	11:30 (45) からだリセット 梅田	11:25 (50) ZUMBA (50) 豊田	11:10 (20) はじめて水泳者 栗田	11:15 (50) パワーヨガ60 加藤	11:10 (60) エアロ入門 加藤	11:40 (45) フィットネス フラ 高尾	11:40 (40) ヨガ40 伊奈	11:30 (30) アクアシェイプ 野口									
12:00	12:10 (20) ストレッチボール	12:00 (50) 歌って踊る ジャズ 森下		12:10 (20) ストレッチボール	12:10 (30) バランスボール 伊藤ひ		12:10 (40) エアロ40 伊奈	12:10 (40) きれいに4泳法 栗田	12:00 (30) ヨガ60 平松	12:25 (60) THE SLOW リンパドレナージュ 栗江	12:15 (40) はずまないエアロ 近藤	12:20 (20) ストレッチ	12:20 (20) ストレッチ	12:45 (10) 簡単な体操	12:35 (20) ストレッチボール	12:35 (20) はじめてエアロ るみ	12:10 (20) はじめてエアロ るみ									
12:30	12:35 (10) 簡単な体操			12:45 (50) エアロ50 梅田	12:50 (40) からだリセット 森田		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	13:35 (40) 青竹 ストレッチ 西川	14:05 (40) パレエ ウォーク 松井	13:05 (50) はずまないエアロ 近藤	14:15 (30) はじめてステップ 近藤	13:10 (40) THE SLOW プレスウオーク 栗江	14:30 (45) パレエ 年少~小3	14:30 (60) ボディコンバット45 成宮	13:30 (45) Jr.スイミング 13:10~ 15:30迄 2コース使用									
13:00	13:00 (60) ヨガ60 近藤	13:20 (40) はじめてエアロ 大林	13:10 (30) 水中歩行 石神	13:45 (40) ZUMBA (40) 伊奈	14:00 (30) はじめてエアロ 森田	14:00 (30) アクアダンス40 梅田	14:05 (60) 太極拳 野村	14:45 (50) HIPHOP 50 KAE	ZUMBA (50) 梅田	かんたんステップ 西川	15:15 (20) ストレッチボール	14:05 (40) はじめエアロ 近藤	14:15 (40) はじめてエアロ 近藤	15:45 (40) はじめてエアロ 原田	15:55 (10) 簡単な体操	15:55 (40) パワーヨガ60 原田										
14:00	14:15 (40) エアロ40 大林	14:20 (40) 背骨コンディショニング 石神		14:40 (60) ヨガ60 白井	期間限定!!		15:20 (20) ストレッチボール	15:50 (50) キッズチア 年少~年長	16:00 (50) キッズダンス 年中~年長	Jr.スイミング 15:00~ 18:40迄 2コース使用	16:40 (60) 新体操 年中~年長	17:00 (120) Jr.スイミング 16:10~ 18:40迄 2コース使用	17:30 (60) キッズチア 小1~小3	17:30 (60) キッズダンス 小1~3	18:00 (60) キッズチア 小4~中学	18:05 (60) キッズダンス 小4~6										
15:00	15:10 (40) マットピラティス 佐藤																									
16:00	16:00 (60) パレエ 年少~年長			16:20 (60) 体操教室 年中~年長	17:00 (120) Jr.スイミング 16:10~ 18:40迄 2コース使用		16:50 (60) キッズチア 小4~中学	17:00 (60) キッズダンス 小4~6	17:50 (60) 新体操 小1~6	19:00 (60) ユニットの	19:00 (60) 体操教室 小1~6	17:00 (60) Jr.スイミング 16:10~ 18:40迄 2コース使用	19:20 (40) THE SLOW リンパドレナージュ 鈴木悠真	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 (40) はじめてエアロ るみ	19:20 (45) 選手コース 18:30~ 20:30迄 3コース使用	19:15 (50) ZUMBA (50) はづき	19:20 (40) ヨガ60 森下	19:20 (40) 選手コース 18:30~ 20:30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			
16:30	17:00 (60) パレエ 小1~小3			17:30 (60) 体操教室 小1~6	18:00 (60) キッズチア 小4~6		18:00 (60) キッズチア 小4~6	18:05 (60) キッズダンス 小4~6	18:05 (60) 新体操 小1~6	19:00 (60) ユニットの	19:00 (60) 体操教室 小1~6	17:30 (60) Jr.スイミング 16:10~ 18:40迄 2コース使用	19:30 (60) THE SLOW リンパドレナージュ 鈴木悠真	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 (40) はじめてエアロ るみ	20:20 (45) 選手コース 18:30~ 20:30迄 3コース使用	20:20 (45) ZUMBA (50) はづき	20:15 (45) ヨガ60 森下	20:15 (60) 選手コース 18:30~ 20:30迄 3コース使用	20:45 (60) エアロ40 るみ	20:45 (60) ボディパンプ60 成宮			
17:00	18:00 (60) パレエ 小4~小6			18:00 (60) 体操教室 小1~6	18:05 (60) キッズチア 小4~6		18:05 (60) キッズチア 小4~6	18:05 (60) キッズダンス 小4~6	18:05 (60) 新体操 小1~6	19:00 (60) ユニットの	19:00 (60) 体操教室 小1~6	17:00 (60) Jr.スイミング 16:10~ 18:40迄 2コース使用	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 (40) はじめてエアロ るみ	20:20 (45) 選手コース 18:30~ 20:30迄 3コース使用	20:20 (45) ZUMBA (50) はづき	20:15 (45) ヨガ60 森下	20:15 (60) 選手コース 18:30~ 20:30迄 3コース使用	20:45 (60) エアロ40 るみ	20:45 (60) ボディパンプ60 成宮				
18:00	19:10 (50) ZUMBA (50) 豊田	19:20 (30) THE SLOW リンパドレナージュ 鈴木悠真	女性限定	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 (40) はじめてエアロ るみ	19:20 (40) 選手コース 18:30~ 20:30迄 3コース使用	19:15 (50) ZUMBA (50) はづき	19:20 (40) 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~ 20:30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												
19:00	20:10 (50) エアロ50 高尾	20:15 (30) ボディパンプ30 成宮		20:10 (45) ボディアタック45 成宮	20:10 (20) HIPHOP 50 KAE	20:15 (30) やさしい水なれ 栗田	20:15 (40) ボディコンバット30 成宮	20:15 (40) 美脚ヨガ 加藤	20:15 (50) エアロ50 はづき	20:40 (30) きれいに4泳法 栗田	20:15 (45) ヨガ60 森下	20:40 (20) はじめて水泳者 栗田	20:45 (60) エアロ40 るみ	20:45 (60) ボディアタック80 るみ												
20:00	21:00	21:15 (40) 脚スッキリ ヨガ 高尾		21:00 (20) はじめて水泳者 栗田		21:00 (20) はじめて水泳者 栗田			21:20 (30) THE SLOW リンパドレナージュ 鈴木悠真	女性限定	21:15 (45) ボディアタック45 永田	21:15 (45) はじめて水泳者 栗田	20:45 (60) エアロ40 るみ	20:45 (60) ボディアタック80 るみ												
21:00	21:30			21:00 (20) はじめて水泳者 栗田		21:00 (20) はじめて水泳者 栗田						21:15 (45) ボディアタック45 永田	21:15 (45) はじめて水泳者 栗田	20:45 (60) エアロ40 るみ	20:45 (60) ボディアタック80 るみ											
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。

※●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

どなたでも対象 初心～初級 初中級～中級 LesMills カルチャー(有料)クラス 初心者向けレッスン

※月～金曜日の16:30～18:40迄[水・木曜は15:20から]はJr.スイミングの為プールを2コース使用させていただきます。
※月～金曜日の18:30～20:30迄は選手コースの為3コース使用させていただきます。