

《レッスントimeスケジュール》

2019.6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	アクア ダンス40 伊奈	10:30 (50)	10:30 (40)	エアロ40 豊田	10:20 (40)	10:25 (30)	エアロ 入門 加藤	10:30 (30)	10:35 (50)	10:10 (20)
10:30	ヨガ60 近藤	はじめて エアロ 大林	水中歩行 石神	エアロ50 梅田	からだ リセット 森田			11:15 (40)	ヨガ40 伊藤ひ	11:20 (30)	11:20 (30)	11:30 (45)	11:25 (50)	11:15 (50)	11:10 (60)	11:40 (45)	11:40 (40)	11:30 (30)	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	ヨガ60 近藤	はじめて エアロ 大林	エアロ50 梅田	からだ リセット 森田			11:20 (40)	ヨガ40 伊藤ひ	11:20 (30)	11:30 (45)	11:25 (50)	11:15 (50)	11:10 (60)	11:40 (45)	11:40 (40)	11:30 (30)	11:30 (30)	
11:30	エアロ50 加藤	ヨガ60 近藤	はじめて エアロ 大林	エアロ50 梅田	からだ リセット 森田			11:20 (40)	ヨガ40 伊藤ひ	11:20 (30)	11:30 (45)	11:25 (50)	11:15 (50)	11:10 (60)	11:40 (45)	11:40 (40)	11:30 (30)	11:30 (30)	
12:00	エアロ50 加藤	ヨガ60 近藤	はじめて エアロ 大林	エアロ50 梅田	からだ リセット 森田			11:20 (40)	ヨガ40 伊藤ひ	11:20 (30)	11:30 (45)	11:25 (50)	11:15 (50)	11:10 (60)	11:40 (45)	11:40 (40)	11:30 (30)	11:30 (30)	
12:30	エアロ50 加藤	ヨガ60 近藤	はじめて エアロ 大林	エアロ50 梅田	からだ リセット 森田			11:20 (40)	ヨガ40 伊藤ひ	11:20 (30)	11:30 (45)	11:25 (50)	11:15 (50)	11:10 (60)	11:40 (45)	11:40 (40)	11:30 (30)	11:30 (30)	
13:00	エアロ50 加藤	ヨガ60 近藤	はじめて エアロ 大林	エアロ50 梅田	からだ リセット 森田			11:20 (40)	ヨガ40 伊藤ひ	11:20 (30)	11:30 (45)	11:25 (50)	11:15 (50)	11:10 (60)	11:40 (45)	11:40 (40)	11:30 (30)	11:30 (30)	
13:30	エアロ50 加藤	ヨガ60 近藤	はじめて エアロ 大林	エアロ50 梅田	からだ リセット 森田			11:20 (40)	ヨガ40 伊藤ひ	11:20 (30)	11:30 (45)	11:25 (50)	11:15 (50)	11:10 (60)	11:40 (45)	11:40 (40)	11:30 (30)	11:30 (30)	
14:00	エアロ50 加藤	ヨガ60 近藤	はじめて エアロ 大林	エアロ50 梅田	からだ リセット 森田			11:20 (40)	ヨガ40 伊藤ひ	11:20 (30)	11:30 (45)	11:25 (50)	11:15 (50)	11:10 (60)	11:40 (45)	11:40 (40)	11:30 (30)	11:30 (30)	
14:30	エアロ50 加藤	ヨガ60 近藤	はじめて エアロ 大林	エアロ50 梅田	からだ リセット 森田			11:20 (40)	ヨガ40 伊藤ひ	11:20 (30)	11:30 (45)	11:25 (50)	11:15 (50)	11:10 (60)	11:40 (45)	11:40 (40)	11:30 (30)	11:30 (30)	
15:00	エアロ50 加藤	ヨガ60 近藤	はじめて エアロ 大林	エアロ50 梅田	からだ リセット 森田			11:20 (40)	ヨガ40 伊藤ひ	11:20 (30)	11:30 (45)	11:25 (50)	11:15 (50)	11:10 (60)	11:40 (45)	11:40 (40)	11:30 (30)	11:30 (30)	
15:30	エアロ50 加藤	ヨガ60 近藤	はじめて エアロ 大林	エアロ50 梅田	からだ リセット 森田			11:20 (40)	ヨガ40 伊藤ひ	11:20 (30)	11:30 (45)	11:25 (50)	11:15 (50)	11:10 (60)	11:40 (45)	11:40 (40)	11:30 (30)	11:30 (30)	
16:00	エアロ50 加藤	ヨガ60 近藤	はじめて エアロ 大林	エアロ50 梅田	からだ リセット 森田			11:20 (40)	ヨガ40 伊藤ひ	11:20 (30)	11:30 (45)	11:25 (50)	11:15 (50)	11:10 (60)	11:40 (45)	11:40 (40)	11:30 (30)	11:30 (30)	
16:30	エアロ50 加藤	ヨガ60 近藤	はじめて エアロ 大林	エアロ50 梅田	からだ リセット 森田			11:20 (40)	ヨガ40 伊藤ひ	11:20 (30)	11:30 (45)	11:25 (50)	11:15 (50)	11:10 (60)	11:40 (45)	11:40 (40)	11:30 (30)	11:30 (30)	
17:00	エアロ50 加藤	ヨガ60 近藤	はじめて エアロ 大林	エアロ50 梅田	からだ リセット 森田			11:20 (40)	ヨガ40 伊藤ひ	11:20 (30)	11:30 (45)	11:25 (50)	11:15 (50)	11:10 (60)	11:40 (45)	11:40 (40)	11:30 (30)	11:30 (30)	
17:30	エアロ50 加藤	ヨガ60 近藤	はじめて エアロ 大林	エアロ50 梅田	からだ リセット 森田			11:20 (40)	ヨガ40 伊藤ひ	11:20 (30)	11:30 (45)	11:25 (50)	11:15 (50)	11:10 (60)	11:40 (45)	11:40 (40)	11:30 (30)	11:30 (30)	
18:00	エアロ50 加藤	ヨガ60 近藤	はじめて エアロ 大林	エアロ50 梅田	からだ リセット 森田			11:20 (40)	ヨガ40 伊藤ひ	11:20 (30)	11:30 (45)	11:25 (50)	11:15 (50)	11:10 (60)	11:40 (45)	11:40 (40)	11:30 (30)	11:30 (30)	
18:30	エアロ50 加藤	ヨガ60 近藤	はじめて エアロ 大林	エアロ50 梅田	からだ リセット 森田			11:20 (40)	ヨガ40 伊藤ひ	11:20 (30)	11:30 (45)	11:25 (50)	11:15 (50)	11:10 (60)	11:40 (45)	11:40 (40)	11:30 (30)	11:30 (30)	
19:00	エアロ50 加藤	ヨガ60 近藤	はじめて エアロ 大林	エアロ50 梅田	からだ リセット 森田			11:20 (40)	ヨガ40 伊藤ひ	11:20 (30)	11:30 (45)	11:25 (50)	11:15 (50)	11:10 (60)	11:40 (45)	11:40 (40)	11:30 (30)	11:30 (30)	
19:30	エアロ50 加藤	ヨガ60 近藤	はじめて エアロ 大林	エアロ50 梅田	からだ リセット 森田			11:20 (40)	ヨガ40 伊藤ひ	11:20 (30)	11:30 (45)	11:25 (50)	11:15 (50)	11:10 (60)	11:40 (45)	11:40 (40)	11:30 (30)	11:30 (30)	
20:00	エアロ50 加藤	ヨガ60 近藤	はじめて エアロ 大林	エアロ50 梅田	からだ リセット 森田			11:20 (40)	ヨガ40 伊藤ひ	11:20 (30)	11:30 (45)	11:25 (50)	11:15 (50)	11:10 (60)	11:40 (45)	11:40 (40)	11:30 (30)	11:30 (30)	
20:30	エアロ50 加藤	ヨガ60 近藤	はじめて エアロ 大林	エアロ50 梅田	からだ リセット 森田			11:20 (40)	ヨガ40 伊藤ひ	11:20 (30)	11:30 (45)	11:25 (50)	11:15 (50)	11:10 (60)	11:40 (45)	11:40 (40)	11:30 (30)	11:30 (30)	
21:00	エアロ50 加藤	ヨガ60 近藤	はじめて エアロ 大林	エアロ50 梅田	からだ リセット 森田			11:20 (40)	ヨガ40 伊藤ひ	11:20 (30)	11:30 (45)	11:25 (50)	11:15 (50)	11:10 (60)	11:40 (45)	11:40 (40)	11:30 (30)	11:30 (30)	
21:30	エアロ50 加藤	ヨガ60 近藤	はじめて エアロ 大林	エアロ50 梅田	からだ リセット 森田			11:20 (40)	ヨガ40 伊藤ひ	11:20 (30)	11:30 (45)	11:25 (50)	11:15 (50)	11:10 (60)	11:40 (45)	11:40 (40)	11:30 (30)	11:30 (30)	
22:00	エアロ50 加藤	ヨガ60 近藤	はじめて エアロ 大林	エアロ50 梅田	からだ リセット 森田			11:20 (40)	ヨガ40 伊藤ひ	11:20 (30)	11:30 (45)	11:25 (50)	11:15 (50)	11:10 (60)	11:40 (45)	11:40 (40)	11:30 (30)	11:30 (30)	

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

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・木曜日は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。