

《レッスンスケジュール》

2019.9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) ミットコンバット30 成宮	10:30 (30) エアロ入門 高尾	10:30 (40) アクアダンス40 伊奈	10:30 (50) エアロ50 高尾	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) エアロ入門 高尾	11:20 (30) からだリセット 梅田	11:30 (45) フィットネス フラ 中村	11:25 (50) からだリセット 梅田	11:10 (20) はじめて水泳者 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 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) ヨガ60 平松	12:00 (30) はじめてクロール 栗田	12:15 (40) THE SLOWリンパドレナージュ 豊江	12:20 (20) ストレッチ	12:20 (20) ストレッチ		12:35 (20) ストレッチボール	12:10 (20) はじめてクロール 成宮	12:10 (20) はじめて水泳者 成宮	
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	13:05 (20) はじめて水泳者 栗田	13:05 (50) パレト 近藤	13:10 (40) THE SLOW フレス ボディメイク整体 豊江	13:10 (40) パレエ 年少~小3	13:10 (40) エアロ50 伊奈	13:30 (45) パレエ 年少~小3	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	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) アクアダンス40 梅田		14:05 (60) 太極拳 野村	14:00 (30) はじめてエアロ 赤塚	14:00 (30) 水中歩行 斎藤	14:30 (50) ZUMBA (50) 梅田	14:00 (30) はじめてエアロ 平松	14:05 (40) パレエ ウォーク 松井	14:10 (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			
14:00	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!!		14:45 (50) HIPHOP 50 KAE	14:45 (50) ストレッチボール	14:30 (40) かんたんステップ 西川		14:30 (40) からだリセット 梅田	14:05 (40) パレエ ウォーク 松井	14:15 (20) ストレッチボール		14:30 (45) はじめてエアロ 原田	15:45 (40) はじめてエアロ 原田			
15:00	15:10 (40) マットピラティス 佐藤						15:20 (20) キッズエア 年少~年長	15:50 (50) キッズエア 年少~年長	15:20 (20) キッズエア 小1~小3	15:50 (50) キッズエア 小1~小3	16:00 (50) キッズエア 年少~年長	15:15 (20) ストレッチボール			15:45 (40) はじめてエアロ 原田				
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) キッズエア 年少~年長	16:00 (50) キッズエア 年少~年長	17:00 (60) キッズエア 小1~小3	17:00 (60) キッズエア 小1~小3	16:40 (60) 新体操 年中~年長	16:20 (60) ストレッチボール			16:20 (60) 体操教室 年中~年長	17:00 (60) 空手 年少~中学			Jr.スイミング 15:55~17:30迄 3コース使用
16:30							18:00 (60) キッズエア 小4~中学	18:05 (60) キッズエア 小4~中学	17:50 (60) キッズエア 小4~6	18:00 (60) キッズエア 小4~6	17:00 (120) Jr.スイミング 16:10~18:40迄 2コース使用	17:30 (60) ストレッチボール			17:30 (60) 体操教室 小1~6				
17:00	17:00 (60) パレエ 小1~小3			17:30 (60) 体操教室 小1~6	キッズダンス ユニット		18:00 (60) キッズエア 小4~中学	18:05 (60) キッズエア 小4~6	18:00 (60) 新体操 小1~6	18:05 (60) キッズダンス ユニット	17:00 (120) Jr.スイミング 16:10~18:40迄 2コース使用	18:00 (60) ストレッチボール			18:00 (60) 体操教室 小1~6				
17:30	18:00 (60) パレエ 小4~小6			19:10 (45) 選手コース 18:30~20:00迄 3コース使用	19:10 (45) 選手コース 18:30~20:00迄 3コース使用		18:00 (60) キッズエア 小4~中学	18:05 (60) キッズエア 小4~6	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	19:00 (60) ヨガ60 森下	19:20 (40) THE SLOWリンパドレナージュ 鈴木悠真	19:20 (40) エアロ40 豊田	19:15 (50) 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	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	
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		19:15 (40) エアロ40 豊田	20:10 (50) ボディアタック45 成宮		18:00 (60) キッズエア 小4~中学	18:05 (60) キッズエア 小4~6	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	19:00 (60) ヨガ60 森下	19:20 (40) THE SLOWリンパドレナージュ 鈴木悠真	20:10 (45) エアロ40 豊田	19:15 (50) 選手コース 18:30~20:30迄 3コース使用	20:15 (60) ジャズ60 森下	20:40 (20) はじめて水泳者 栗田	20:45 (60) エアロ40 るみ		
18:30	20:10 (50) エアロ50 高尾	20:15 (30) エアロ50 高尾		20:10 (20) やさしい水なれ 栗田	20:15 (30) HIPHOP 50 KAE		18:00 (60) キッズエア 小4~中学	18:05 (60) キッズエア 小4~6	20:15 (30) エアロ50 はづき	20:20 (45) エアロ50 はづき	20:15 (45) ボディアタック45 成宮	20:15 (60) ジャズ60 森下	20:10 (20) はじめて水泳者 栗田	20:40 (30) エアロ50 はづき	20:15 (60) ジャズ60 森下	20:40 (20) はじめて水泳者 栗田	20:45 (60) エアロ40 るみ		
19:00	19:20 (30) ZUMBA (50) 豊田	19:20 (30) THE SLOWリンパドレナージュ 鈴木悠真		20:10 (20) やさしい水なれ 栗田	20:15 (30) HIPHOP 50 KAE		18:00 (60) キッズエア 小4~中学	18:05 (60) キッズエア 小4~6	20:15 (30) エアロ50 はづき	20:20 (45) エアロ50 はづき	20:15 (45) ボディアタック45 成宮	20:15 (60) ジャズ60 森下	20:10 (20) はじめて水泳者 栗田	20:40 (30) エアロ50 はづき	20:15 (60) ジャズ60 森下	20:40 (20) はじめて水泳者 栗田	20:45 (60) エアロ40 るみ		
19:30	20:10 (50) エアロ50 高尾	20:15 (30) エアロ50 高尾		20:10 (20) やさしい水なれ 栗田	20:15 (30) HIPHOP 50 KAE		18:00 (60) キッズエア 小4~中学	18:05 (60) キッズエア 小4~6	20:15 (30) エアロ50 はづき	20:20 (45) エアロ50 はづき	20:15 (45) ボディアタック45 成宮	20:15 (60) ジャズ60 森下	20:10 (20) はじめて水泳者 栗田	20:40 (30) エアロ50 はづき	20:15 (60) ジャズ60 森下	20:40 (20) はじめて水泳者 栗田	20:45 (60) エアロ40 るみ		
20:00	20:10 (50) エアロ50 高尾	20:15 (30) エアロ50 高尾		20:10 (20) やさしい水なれ 栗田	20:15 (30) HIPHOP 50 KAE		18:00 (60) キッズエア 小4~中学	18:05 (60) キッズエア 小4~6	20:15 (30) エアロ50 はづき	20:20 (45) エアロ50 はづき	20:15 (45) ボディアタック45 成宮	20:15 (60) ジャズ60 森下	20:10 (20) はじめて水泳者 栗田	20:40 (30) エアロ50 はづき	20:15 (60) ジャズ60 森下	20:40 (20) はじめて水泳者 栗田	20:45 (60) エアロ40 るみ		
20:30	20:10 (50) エアロ50 高尾	20:15 (30) エアロ50 高尾		20:10 (20) やさしい水なれ 栗田	20:15 (30) HIPHOP 50 KAE		18:00 (60) キッズエア 小4~中学	18:05 (60) キッズエア 小4~6	20:15 (30) エアロ50 はづき	20:20 (45) エアロ50 はづき	20:15 (45) ボディアタック45 成宮	20:15 (60) ジャズ60 森下	20:10 (20) はじめて水泳者 栗田	20:40 (30) エアロ50 はづき	20:15 (60) ジャズ60 森下	20:40 (20) はじめて水泳者 栗田	20:45 (60) エアロ40 るみ		
21:00	21:15 (40) 脚スッキリ ヨガ 高尾			20:10 (20) やさしい水なれ 栗田	20:15 (30) HIPHOP 50 KAE		18:00 (60) キッズエア 小4~中学	18:05 (60) キッズエア 小4~6	20:15 (30) エアロ50 はづき	20:20 (45) エアロ50 はづき	20:15 (45) ボディアタック45 成宮	20:15 (60) ジャズ60 森下	20:10 (20) はじめて水泳者 栗田	20:40 (30) エアロ50 はづき	20:15 (60) ジャズ60 森下	20:40 (20) はじめて水泳者 栗田	20:45 (60) エアロ40 るみ		
21:30	21:15 (40) 脚スッキリ ヨガ 高尾			20:10 (20) やさしい水なれ 栗田	20:15 (30) HIPHOP 50 KAE		18:00 (60) キッズエア 小4~中学	18:05 (60) キッズエア 小4~6	20:15 (30) エアロ50 はづき	20:20 (45) エアロ50 はづき	20:15 (45) ボディアタック45 成宮	20:15 (60) ジャズ60 森下	20:10 (20) はじめて水泳者 栗田	20:40 (30) エアロ50 はづき	20:15 (60) ジャズ60 森下	20:40 (20) はじめて水泳者 栗田	20:45 (60) エアロ40 るみ		
22:00				20:10 (20) やさしい水なれ 栗田	20:15 (30) HIPHOP 50 KAE		18:00 (60) キッズエア 小4~中学	18:05 (60) キッズエア 小4~6	20:15 (30) エアロ50 はづき	20:20 (45) エアロ50 はづき	20:15 (45) ボディアタック45 成宮	20:15 (60) ジャズ60 森下	20:10 (20) はじめて水泳者 栗田	20:40 (30) エアロ50 はづき	20:15 (60) ジャズ60 森下	20:40 (20) はじめて水泳者 栗田	20:45 (60) エアロ40 るみ		

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。