

《Lesson Time Schedule》

2020.11

	月			火			水			木			金			土			日		
	A スタジオ	B スタジオ	プール	A スタジオ	B スタジオ	プール	A スタジオ	B スタジオ	プール	A スタジオ	B スタジオ	プール	A スタジオ	B スタジオ	プール	A スタジオ	B スタジオ	プール			
9:00																					
9:30	9:30(20) ストレッチ			9:30(20) ストレッチ			9:30(20) ストレッチボール			9:30(20) ストレッチ			9:30(20) ストレッチボール								
10:00	10:15(30) ヨガ 30 加藤	10:20(30) エアロ入門 武本	10:30(30) アクアジョイ 石神	10:15(40) はじめてエアロ 伊藤ひ			10:15(40) ZUMBA 40 小川	10:30(30) エアロ入門 高尾				10:30(30) マットピラティス 佐藤			10:15(40) 大極舞 伊奈	10:25(30) エアロ入門 加藤	10:30(30) アクアダンベル 赤塚				
10:30																					
11:00	11:05(40) エアロ 40 加藤			11:15(45) ヨガ 45 伊藤ひ			11:15(45) ヨガ 45 伊奈			11:20(20) SPEED BOXING	11:30(40) からだリセット 梅田	11:10(30) はじめて平泳ぎ & バタフライ 深田	11:15(40) マットピラティス 伊奈	11:15(30) パワーヨガ30 加藤				11:10(40) ZUMBA 40 伊奈	11:30(30) THE SLOW リンパドレナージュ 鈴木 悠真		
11:30																					
12:00	12:10(20) ストレッチボール			12:20(20) ストレッチボール			12:20(40) はじめてエアロ 伊奈			12:25(30) ヨガ 30 平松			12:10(40) ZUMBA 40 豊田	12:20(20) ストレッチ				12:10(40) ZUMBA 40 伊奈			
12:30																					
13:00	13:15(30) はじめてエアロ 大林	13:00(30) ヨガ 30 赤塚		13:00(30) エアロ 30 梅田	13:00(30) からだリセット 森田		13:20(30) フィットネスフラ 高尾	13:20(30) はじめてステップ 赤塚			12:45(30) はじめてクロール & 背泳ぎ 深田	13:15(40) バレトン 近藤	13:00(30) エアロ 30 豊田	13:00(30) アクアダンス 伊奈				13:10(60) バレ 年少~小3	13:35(30) ボディバンプ30 成宮		
13:30				13:50(30) はじめてエアロ 森田	14:00(30) THE SLOW リンパドレナージュ 鈴木 悠真	14:00(30) アクアダンベル 梅田	14:10(40) エアロ40 赤塚			13:40(30) はじめてエアロ 平松	13:35(40) からだリセット 西川	14:30(40) ZUMBA 40 梅田	14:15(30) バレウォーク 松井								
14:00	14:20(40) 背骨 コア イソニック 石神			14:40(45) ヨガ 45 白井			15:15(20) ストレッチボール			14:30(40) ZUMBA 40 梅田	14:35(30) かんたんステップ 西川										
14:30																					
15:00	15:15(30) マットピラティス 佐藤																				
15:30																					
16:00	16:00(60) バレ 年少~年長																				
16:30																					
17:00	17:00(60) バレ 小1~小3	17:00(120) キッズダンス ユニット	Jr.スイミング 16:10~ 18:40迄 2コース使用	16:20(60) 体操教室 年中・年長	17:00(120) キッズダンス ユニット	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1~小3	17:00(60) キッズダンス 年長~小3	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	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 16:10~ 18:40迄 2コース使用								
17:30																					
18:00	18:00(60) バレ 小4~小6																				
18:30																					
19:00	19:15(30) ZUMBA 30 豊田 暗闇フィットネス	20:00(30) ボディバンプ30 斎藤		19:15(30) エアロ 30 豊田	19:20(30) ボディバンプ30 大林	選手コース 18:30~ 20:00迄 3コース使用	19:35(30) ボディコンバット30 成宮			19:30(40) ZUMBA 40 小川 暗闇フィットネス	19:40(20) SPEED POWER	選手コース 18:30~ 20:30迄 3コース使用	20:00(30) ボディコンバット30 斎藤								
19:30																					
20:00	20:05(30) エアロ 30 豊田			20:00(45) STRONG by ZUMBA 鈴木 悠真	20:05(40) ZUMBA 40 豊田	20:15(20) やさしい水なれ 深田	20:25(30) ボディコンバット30 成宮	20:25(30) 美脚ヨガ 加藤			20:30(20) SPEED BOXING 暗闇フィットネス										
20:30	20:50(30) ボディアタック30 成宮			21:00(30) リラックスヨガ Hitomi									20:50(30) ボディコンバット30 斎藤	20:45(30) はじめてバタフライ & 平泳ぎ 深田							
21:00																					
21:30																					
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)

各プログラムは定員制です

- A studio : 35名
- B studio : 20名
- pool : 20名

★ ⇒ 変更点があり