

《Lesson Time Schedule》

2020.10

	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		10:20(30) はじめてエアロ 伊藤ひ			10:15(30) アクアダンス30 赤塚	ZUMBA 30 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			10:20(30) 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(30) エアロ 30 加藤	11:10(30) ヨガ 30 武本		11:15(30) ヨガ 30 伊藤ひ								11:10(30) はじめて平泳ぎ & バクフライ 深田	11:15(30) マットピラティス 伊奈	11:15(30) パワーヨガ30 加藤					
11:30												11:20(20) SPEED BOXING	11:30(30) からだリセット 梅田						
12:00	12:10(20) ストレッチボール	12:00(30) 歌って踊れる Jazz 森下		12:05(20) ストレッチボール								12:05(30) はじめてエアロ 伊奈	12:05(30) ZUMBA 30 豊田	12:20(20) ストレッチ					
12:30												12:25(30) ヨガ 30 平松	12:25(30) ZUMBA 30 豊田	12:20(20) ストレッチ					
13:00	13:15(30) はじめてエアロ 大林	13:00(30) ヨガ 30 赤塚		12:45(30) エアロ 30 梅田	13:00(30) からだリセット 森田		13:05(30) フィットネスフラ 高尾	13:05(30) はじめてステップ 赤塚				12:45(30) ヨガ 30 平松	12:45(30) アクアダンス30 梅田	13:05(30) パレト 近藤	13:00(30) エアロ 30 豊田	13:00(30) アクアダンス 伊奈			
13:30												13:40(30) はじめてエアロ 平松	13:35(30) からだリセット 西川						
14:00	14:20(30) 背骨 コア イオンガ 石神			14:00(30) はじめてエアロ 森田	14:00(30) 女性限定 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	14:00(30) エアロ30 赤塚				14:30(30) ZUMBA 30 梅田	14:30(30) かんたんステップ 西川	14:05(30) パレウォーク 松井	14:00(30) はじめステップ 近藤				
14:30																			
15:00	15:10(30) マットピラティス 佐藤			14:40(30) ヨガ 30 白井															
15:30																			
16:00																			
16:30	16:00(60) バレエ 年少～年長																		
17:00	17:00(60) バレエ 小1～小3																		
17:30																			
18:00	18:00(60) バレエ 小4～小6																		
18:30																			
19:00	19:15(30) ZUMBA 30 豊田 暗闇フィットネス			19:20(30) エアロ 30 豊田	19:20(30) ポディパンプ30 大林														
19:30																			
20:00	20:05(30) エアロ 30 豊田	20:00(30) ポディパンプ30 高藤		20:10(30) STRONG 30 鈴木 悠真	20:15(30) ZUMBA 30 豊田 暗闇フィットネス		20:15(20) やさしい水なれ 深田	20:15(20) ポディパンプ30 成宮	20:25(30) エアロ 30 原田										
20:30																			
21:00	20:55(30) ポディアタック30 成宮			21:00(30) リラックスヨガ Hitomi															
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