

《Lesson Time Schedule》

2020.12

	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			9:30(20) ストレッチ			9:30(20) ストレッチ						
10:00																			
10:15	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	10:20(20) SPEED BOXING	10:15(30) アクアダンス30 赤塚	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				
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			11:10(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				
11:30				12:10(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			12:45(30) アクアダンス30 梅田	12:10(40) ZUMBA 40 豊田	12:20(20) ストレッチ				
12:00	12:10(20) ストレッチボール			12:20(20) ストレッチボール			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		13:40(30) はじめてエアロ 平松	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			
12:30		12:50(30) ヨガ 30 赤塚		13:00(30) はじめてエアロ 大林			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		14:30(40) ZUMBA 40 梅田	14:35(30) からだリセット 西川	14:15(30) バレウォーク 松井					
13:00	13:00(30) はじめてエアロ 大林			13:45(30) 背骨 コンテ'イションガ 石神			14:40(45) ヨガ 45 白井			15:15(20) ストレッチボール			14:35(30) からだリセット 西川						
13:30	13:45(30) 背骨 コンテ'イションガ 石神			14:30(30) 背骨 コンテ'イションガ 石神			15:50(50) キッズチア 年少～年長						14:35(30) からだリセット 西川						
14:00	14:30(30) 背骨 コンテ'イションガ 石神			15:15(30) マットピラティス 佐藤			16:00(60) バレエ 年少～年長						14:35(30) からだリセット 西川						
14:30	15:15(30) マットピラティス 佐藤						16:20(60) バレエ 年少～年長						14:35(30) からだリセット 西川						
15:00							16:50(60) キッズチア 小1～小3						14:35(30) からだリセット 西川						
15:30							17:00(60) キッズダンス 年長～小3						14:35(30) からだリセット 西川						
16:00							17:30(60) キッズダンス 小1～6						14:35(30) からだリセット 西川						
16:30	16:00(60) バレエ 年少～年長						18:00(60) キッズチア 小4～中学						14:35(30) からだリセット 西川						
17:00	17:00(60) バレエ 小1～小3						18:05(60) キッズダンス 小4～6						14:35(30) からだリセット 西川						
17:30	17:00(60) バレエ 小1～小3	17:00(120) キッズダンス ユニット					19:05(30) エアロ 30 豊田						14:35(30) からだリセット 西川						
18:00	18:00(60) バレエ 小4～小6						19:15(30) ボディバンプ30 斎藤						14:35(30) からだリセット 西川						
18:30							19:30(20) SPEED POWER						14:35(30) からだリセット 西川						
19:00	19:15(30) ZUMBA 30 豊田 暗闇フィットネス	19:15(30) ボディバンプ30 斎藤					19:35(30) ボディコンバット30 成宮						14:35(30) からだリセット 西川						
19:30							20:05(30) ZUMBA 40 豊田						14:35(30) からだリセット 西川						
20:00	20:05(30) エアロ 30 豊田	20:05(30) ボディバンプ30 斎藤					20:15(20) やさしい水なれ 深田						14:35(30) からだリセット 西川						
20:30	20:50(30) ボディアク30 成宮						20:25(30) ボディアク30 成宮						14:35(30) からだリセット 西川						
21:00							20:45(45) STRONG by ZUMBA 鈴木 悠真						14:35(30) からだリセット 西川						
21:30							20:50(30) はじめてクロール & 背泳ぎ 深田						14:35(30) からだリセット 西川						
22:00													14:35(30) からだリセット 西川						

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