

《Lesson Time Schedule》

2021.1

	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	10:20(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				
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) からだりセット 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	12:50(30) ヨガ 30 赤塚		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		12:45(30) はじめてクロール & 背泳ぎ 深田	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	13:00(30) はじめてエアロ 大林			13:00(30) エアロ 30 梅田	13:00(40) からだりセット 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				
13:30	13:45(30) 背骨 コンディショニング 石神			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	14:15(30) バレウォーク 松井						
14:00	14:30(30) 背骨 コンディショニング 石神			14:40(45) ヨガ 45 白井			15:15(20) ストレッチボール												
14:30	15:15(30) マットピラティス 佐藤																		
15:00																			
15:30																			
16:00	16:00(60) バレエ 年少～年長						15:50(50) キッズチア 年少～年長												
16:30																			
17:00	17:00(60) バレエ 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	16:20(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) バレエ 小4～小6						18:00(60) キッズチア 小4～中学	18:05(60) キッズダンス 小4～6											
18:30																			
19:00	19:15(30) ZUMBA 30 豊田 暗闇フィットネス	19:15(30) ボディパンプ30 斎藤		19:05(30) エアロ 30 豊田	19:15(30) ボディパンプ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(20) SPEED POWER		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		選手コース 18:30～ 20:30迄 3コース使用				
19:30																			
20:00	20:05(30) エアロ 30 豊田	20:05(30) ボディパンプ30 斎藤		20:15(20) やさしい水なれ 深田	20:05(30) ボディパンプ30 大林		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			20:50(30) ボディコンバット30 斎藤	20:00(90) JAZZ 有料	20:45(30) はじめてバタフライ & 平泳ぎ 深田				
20:30	20:50(30) ボディアタック30 成宮			20:45(45) STRONG by ZUMBA 鈴木 悠真															
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