

《Lesson Time Schedule》

2021年1月18日～2月7日

	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	A スタジオ	
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(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	10:20(30) ヨガ 30 伊奈				
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) 女性限定 THE SLOW リンパドレナージュ 鈴木 悠真		11:30(40) エアロ40 豊田	
11:30	12:00(20) ストレッチポール			12:20(20) ストレッチポール			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	12:10(40) ZUMBA 40 伊奈		12:15(30) はじめてクロール & 背泳ぎ 成宮	12:30(40) ZUMBA 40 豊田	
12:00		12:50(30) ヨガ 30 赤塚			12:50(40) からだリセット 森田		13:00(30) エアロ 30 梅田			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 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) バレエ 年少～小3	13:35(30) ボディパンプ30 成宮	13:30(40) 美脚ヨガ 加藤	
12:30																				
13:00	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) 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	14:10(40) エアロ40 赤塚			14:30(40) ZUMBA 40 梅田			14:15(30) バレエウォーク 松井							
13:30	13:45(30) 背骨 コネ イヨコガ 石神			14:40(45) ヨガ 45 白井																
14:00	14:30(30) 背骨 コネ イヨコガ 石神																			
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	17:30(60) 体操教室 小1～6	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												
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		19:15(30) STRONG by ZUMBA 鈴木 悠真	19:15(30) ボディパンプ30 大林	選手コース 18:30～ 19:30迄 3コース使用	19:15(30) ボディコンバット30 斎藤	19:25(20) SPEED POWER		19:05(40) ZUMBA 40 小川 暗闇フィットネス	19:15(30) ボディパンプ30		19:15(30) ボディコンバット30 斎藤							
19:30																				
20:00																				
20:30																				
21:00																				
21:30																				
22:00																				

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