

《Lesson Time Schedule》

2021年2月8日～当面の間

	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) ストレッチポール		9:30(20) ストレッチ			9:30(20) ストレッチ		9:30(20) ストレッチポール						
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)	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			Jr.スイミング 9:00～ 11:10迄 2コース使用	OPEN 10:00～	OPEN 10:00～
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				
12:00	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) 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			12:15(30) はじめてクロール & 背泳ぎ 成宮	12:30(40) ZUMBA 40 豊田	
13:00	13:00(30) はじめてエアロ 大林	12:50(30) ヨガ 30 赤塚		13:00(30) エアロ 30 梅田	12:50(40) 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 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	13:30(20) SPEED BOXING			
14:00	13:45(30) 背骨 コネクションガ 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) バレエウォーク 松井						14:10(30) Jr.スイミング 13:10～ 15:30迄 2コース使用	14:30(30) 美脚ヨガ 加藤	
14:30	14:30(30) 背骨 コネクションガ 石神			14:40(45) ヨガ 45 白井																
15:00	15:15(30) マットピラティス 佐藤						15:15(20) ストレッチポール											15:05(30) ボディパン30 成宮		
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				16:20(60) 体操教室 年中・年長		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				16:15(60) ボディコンバット60		選手コース 15:55～ 17:30迄 3コース使用	
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								17:30(60) 体操教室 小1～6							
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						選手コース 18:30～ 19:30迄 3コース使用						選手コース 18:30～ 19:30迄 3コース使用								
19:00	19:15(30) ZUMBA 30 豊田 暗闇フィットネ	19:15(30) ボディパン30 斎藤		19:15(30) STRONG by ZUMBA 鈴木 悠真	19:15(30) ボディパン30 大林		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	19:15(30) ボディパン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