

《Lesson Time Schedule》

2021年4月

	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			OPEN 10:00～		Jr.スイミング 9:00～ 11:10迄 2コース使用	OPEN 10:00～
10:00	10:15(30)📅	10:20(30)📅		10:15(40)📅	10:20(20)📅	10:15(30)📅	10:15(40)📅	えっちゃんの健康講座		10:30(30)📅			10:15(40)📅						
10:30	ヨガ 30 加藤	エアロ入門 武本	10:30(30) アクアジョイ 石神	はじめてエアロ 伊藤ひ	SPEED BOXING	アクアダンス30 赤塚	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			大極舞 伊奈	10:25(30)📅 エアロ入門 加藤	10:30(30)📅 アクアダンス 赤塚	10:20(30)📅 ヨガ 30 伊奈		11:30(30)📅 THE SLOW リンパドレナージュ 鈴木 悠真📅	12:15(30) はじめてクロール & 背泳ぎ 成宮
11:00	11:05(40)📅			11:15(45)📅			11:15(45)📅			11:20(20)📅 SPEED BOXING	11:30(40)📅 からだリセット 梅田	11:10(20)📅 はじめて平泳ぎ 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	エアロ 40 加藤			ヨガ 45 伊藤ひ			ヨガ 45 伊奈					11:35(20)📅 はじめてバタフライ 深田	12:10(40)📅			12:10(40)📅 ZUMBA 40 伊奈			
12:00	12:00(20)📅 ストレッチボール			12:20(20)📅 ストレッチボール			12:20(40)📅 はじめてエアロ 伊奈					12:00(30) きれいに4泳法 深田	12:25(30)📅 ヨガ 30 平松		12:20(20)📅 ストレッチ				
12:30		12:50(30)📅			12:50(40)📅							12:40(20)📅 はじめてクロール 深田	12:45(30)📅 アクアダンス30 梅田		13:00(30)📅 エアロ 30 豊田				
13:00	13:00(30)📅 はじめてエアロ 大林	ヨガ 30 赤塚		13:00(30) エアロ 30 梅田	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		13:15(30)📅 はじめてエアロ 平松		13:05(20)📅 はじめて背泳ぎ 深田	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	13:10(60) バレエ 年少～小3	13:30(20) SPEED BOXING	Jr.スイミング 13:10～ 15:30迄 2コース使用	15:05(30) ボディアンプ30 成宮
13:30	13:45(30)📅 背骨 コンデ'イションガ 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)📅 アクアダンス 梅田	14:10(40)📅 エアロ40 赤塚			14:05(40)📅 ZUMBA 40 梅田			14:15(30)📅 バレエウォーク 松井	14:00(60)📅 ピラティスマスター 伊奈					
14:00	14:30(30)📅 背骨 コンデ'イションガ 石神			14:40(45)📅 ヨガ 45 白井	14:50(60) ZUMBA 60 伊奈					★				★ 有料					
14:30	15:15(30)📅 マットピラティス 佐藤				★ 有料		15:15(20)📅 ストレッチボール												
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				16:20(60) 体操教室 年中・年長								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 有料		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				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				17:30(60) 体操教室 小1～6	17:00(120) キッズダンス ユニット														
18:00	18:00(60) バレエ 小4～小6						18:00(60) キッズチア 小4～小6	18:05(60) キッズダンス 小4～6					17:30(60) 体操教室 小1～6						
18:30																			
19:00	19:15(30) ZUMBA 30 豊田 暗闇フィットネス	19:15(30) ボディアンプ30 斎藤		19:05(30) エアロ 30 豊田	19:15(30) ボディアンプ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	19:10(60) キッズダンス 中学生		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				19:50(40) ZUMBA 40 豊田	20:05(30) ボディアンプ30 大林	20:10(20)📅 やさしい水なれ 深田	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	ボディアンプ60 ★ 有料		20:40(30) きれいに4泳法 深田	20:50(30) ボディコンバット30 斎藤					
20:00	20:05(30) エアロ 30 豊田	20:05(30) ボディアンプ30 斎藤		20:45(45) STRONG by ZUMBA 鈴木 悠真		20:35(20)📅 はじめてクロール 深田													
20:30	20:50(30) ボディアタック30 成宮					21:00(20)📅 はじめて背泳ぎ 深田													
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スタジオ: 35名
 ■ Bスタジオ: 20名
 ■ プール : 30名
 ★ ⇒ 変更点があり