

# 《Lesson Time Schedule》

2021年3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	<b>SPEED BOXING</b>	アクアダンス30 赤塚	<b>ZUMBA 40</b> 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)👤 アクアダンベル 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👤	女性限定
11:00	11:05(40)👤			11:15(45)👤			11:15(45)👤			11:20(20)👤 <b>SPEED BOXING</b>	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)👤 <b>ZUMBA 40</b> 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)👤 <b>ZUMBA 40</b> 豊田					12:15(30)👤 はじめてクロール & 背泳ぎ 成宮	
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			12:25(30)👤 ヨガ 30 平松		12:00(30)👤 きれいに4泳法 ★ 深田	12:10(40)👤 アクアダンス30 梅田	12:20(20)👤 ストレッチ		12:10(40)👤 <b>ZUMBA 40</b> 伊奈			
12:30		12:50(30)👤			12:50(40)👤							12:40(20)👤 はじめてクロール ★ 深田			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				13:05(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)👤 <b>SPEED BOXING</b>	
13:30	13:45(30)👤 背骨 コデ`イシヨニガ` 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			13:40(30)👤 はじめてエアロ 平松		14:00(30)👤 水中歩行 斎藤		14:15(30)👤 バレエウォーク 松井				14:10(30)👤 ボディバンプ30 成宮	
14:00	14:30(30)👤 背骨 コデ`イシヨニガ` 石神			14:40(45)👤 ヨガ 45 白井						14:30(40)👤 <b>ZUMBA 40</b> 梅田								15:05(30)👤 ボディバンプ30 成宮	
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				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 <b>有料</b>		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		Jr.スイミング 16:10～ 18:40迄 2コース使用			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						17:00(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		17:00(120)👤 キッズダンス ユニット		17:30(60)👤 体操教室 小1～6										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～小6	18:05(60)👤 キッズダンス 小4～6											
18:30																			
19:00	19:15(30)👤 <b>ZUMBA 30</b> 豊田 暗闇フィットネ	19:15(30)👤 ボディバンプ30 斎藤		19:05(30)👤 エアロ 30 豊田	19:15(30)👤 ボディバンプ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)👤 <b>SPEED POWER</b>		19:30(40)👤 ★ 小川 <b>ZUMBA 40</b> 暗闇フィットネ	19:40(20)👤 ★ <b>SPEED POWER</b>	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)👤 <b>ZUMBA 40</b> 豊田	20:05(30)👤 ボディバンプ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)👤 ★ <b>SPEED BOXING</b> 暗闇フィットネ			20:40(30)👤 きれいに4泳法 ★ 深田		20:40(20)👤 はじめてバタフライ ★ 深田				
20:00	20:05(30)👤 エアロ 30 ★ 豊田	20:05(30)👤 ボディバンプ30 ★ 斎藤		20:45(45)👤 <b>STRONG by ZUMBA</b> 鈴木 悠真		20:35(20)👤 はじめてクロール ★ 深田							20:50(30)👤 ボディコンバット30 ★ 斎藤	20:00(90)👤 JAZZ 有料	21:05(20)👤 はじめて平泳ぎ ★ 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																			

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

週替わりプログラム

(内容は館内の掲示をご覧ください)

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