

《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
9:00														
9:30	9:30(20)		9:30(20)		9:30(20)		9:30(20)		9:30(20)		9:30(20)		OPEN 10:00~	
10:00	ストレッチ		ストレッチ		ストレッチボール		ストレッチ		ストレッチボール		ストレッチボール		Jr.スイミング 9:00~ 11:10迄 2コース使用	
10:30	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		10:15(40)		10:15(40)		OPEN 10:00~	
11:00	ヨガ 30 加藤		エアロ入門 武本	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	エアロ入門 高尾	マットピラティス 佐藤	大極舞 伊奈	ヨガ 30 伊奈		11:10(40)	
11:30	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)	からだりセット 梅田	11:10(20)	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	12:20(40)	ヨガ 30 平松	12:00(30)	12:20(20)	12:10(40)	ZUMBA 40 伊奈	12:15(30)
12:30		12:50(30)		13:00(30)	ヨガ 30 赤塚	13:00(30)	エアロ 30 梅田	13:00(30)	からだりセット 森田	13:20(30)	13:20(30)	13:00(30)	13:00(30)	はじめクロール & 背泳ぎ 成宮
13:00	はじめエアロ 大林			13:45(30)	背骨 コンディショニング 石神	14:00(30) 女性限定	はじめエアロ 森田	14:00(30)	THE SLOW リンパドレナージュ 鈴木 悠真	14:00(30)	14:10(40)	14:00(30)	ZUMBA 40 豊田	13:10(60)
13:30	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		14:20(20)	水中歩行 斎藤	14:20(20)	ストレッチ	14:10(30)
14:00	15:15(30)	マットピラティス 佐藤								14:30(40)	ZUMBA 40 梅田	14:15(30)	バレエウォーキング 松井	15:05(30)
14:30	15:45(30)													ボディコンバット30 成宮
15:00														15:05(30)
15:30														
16:00	16:00(60) バレエ 年少～年長													選手コース 15:55～ 17:30迄 3コース使用
16:30		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		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 年少～年長		Jr.スイミング 15:00～ 18:40迄 2コース使用		16:15(60) ボディコンバット60 有料		
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		17:00(120) キッズダンス ユニット		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				18:00(60) キッズチア 小4～小6						
18:00	18:00(60) バレエ 小4～小6													
18:30														
19:00	19:15(30) ZUMBA 30 豊田 暗闇フィットネス	19:15(30) ボディコンバット30 斎藤		19:15(30) エアロ 30 豊田	19:15(30) ボディコンバット30 大林		選手コース 18:30～ 20:00迄 3コース使用		19:30(40) SPEED POWER ★ 小川 暗闇フィットネス		選手コース 18:30～ 20:30迄 3コース使用		選手コース 18:30～ 20:30迄 3コース使用	各プログラムは定員制です
19:30				19:50(40) ZUMBA 40 豊田	20:05(30) ボディコンバット30 ★ 大林	20:05(30) ボディコンバット30 ★ 成宮		20:10(20) やさしい水なれ	20:25(30) 美しいクロール ★ 成宮		20:30(20) SPEED BOXING 暗闇フィットネス ★ 加藤		20:40(30) きれいに4泳法 ★ 深田	
20:00	20:05(30) エアロ 30 ★ 豊田							20:35(20) はじめクロール ★ 成宮	21:00(20) はじめ背泳ぎ ★ 深田				20:50(30) ボディコンバット30 ★ 斎藤	
20:30	20:50(30) ボディアタック30 ★ 成宮													■ A studio : 35名
21:00				S TRONG by ZUMBA 鈴木 悠真										■ B studio : 20名
21:30														■ pool : 20名
22:00														★ ⇒ 変更点があり

どなたでも対象

初心～初級

初中級～中級

カルチャー(有料)クラス

初心者向けレッスン

(内
容
は
館
内
の
掲
示
を
ご
覧
下
さ
い)

週
替
わ
り
フ
ロ
グ
ラ
ム