

《Lesson Time Schedule》

2021年5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) ム ストレッチ			9:30(20) ム ストレッチ			9:30(20) ム ストレッチ			9:30(20) ム ストレッチ			9:30(20) ム ストレッチ							
10:00	10:15(30) ム			10:15(40) ム			10:15(40) ム			10:15(40) ム			10:15(40) ム							
10:30	ヨガ 30 加藤	エアロ入門 武本	10:30(30) ム 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) ム エアロ入門 高尾		10:30(30) ム マットピラティス 佐藤			10:30(30) ム 大極舞 伊奈	10:25(30) ム エアロ入門 加藤	10:30(30) ム アクアダンベル 赤塚	10:20(30) ム ヨガ 30 伊奈			Jr.スイミング 9:00~ 11:10迄 2コース使用	
11:00	11:05(40) ム			11:15(45) ム			11:15(45) ム			11:20(20) ム SPEED BOXING			11:10(20) ム はじめて平泳ぎ 深田	11:15(40) ム マットピラティス 伊奈	11:15(30) ム パワーヨガ30 加藤	11:10(40) ム ZUMBA 40 伊奈				
11:30	エアロ 40 加藤			ヨガ 45 伊藤ひ			ヨガ 45 伊奈			11:30(40) ム からだリセット 梅田			11:35(20) ム はじめてバタフライ 深田	12:10(40) ム ZUMBA 40 豊田	12:20(20) ム ストレッチ	12:10(40) ム ZUMBA 40 伊奈				
12:00	12:00(20) ム ストレッチポール			12:20(20) ム ストレッチポール			12:20(40) ム はじめてエアロ 伊奈			12:00(30) ム きれいに4泳法 深田			12:00(20) ム やさしい水なれ 深田	12:10(40) ム ZUMBA 40 豊田	12:20(20) ム ストレッチ	12:10(40) ム ZUMBA 40 伊奈				
12:30		12:50(30) ム		12:50(40) ム			13:00(30) ム はじめてエアロ 伊奈			12:40(20) ム はじめてクロール 深田			12:45(30) ム アクアダンス30 梅田	13:00(30) ム エアロ 30 豊田	13:00(30) ム アクアダンス 伊奈					
13:00	13:00(30) ム はじめてエアロ 大林	ヨガ 30 赤塚		13:00(30) ム エアロ 30 梅田	からだリセット 森田		13:20(30) ム フィットネスフラ 高尾	13:20(30) ム はじめてステップ 赤塚		13:05(20) ム はじめて背泳ぎ 深田			13:15(30) ム はじめてエアロ 平松	13:15(40) ム バレトン 近藤	13:00(30) ム エアロ 30 豊田	13:00(30) ム アクアダンス 伊奈				
13:30	13:45(30) ム 背骨 ヲデ イヨコナガ 石神			13:50(30) ム はじめてエアロ 森田	14:00(30) ム THE SLOW リンパドレナージュ 鈴木 悠真	14:00(30) ム アクアダンベル 梅田	14:10(40) ム エアロ40 赤塚			14:00(30) ム 水中歩行 齋藤			14:05(40) ム ZUMBA 40 梅田	14:15(30) ム バレウォーク 松井	14:00(60) ム ★ 骨盤 コンディショニング 伊奈	13:10(60) ム バレエ 年少~小3	13:30(20) ム SPEED BOXING			
14:00	14:30(30) ム 背骨 ヲデ イヨコナガ 石神			14:40(45) ム ヨガ 45 白井	14:50(60) ム ZUMBA 60 伊奈		15:15(20) ム ストレッチポール						15:00(60) ム ★ 顔ヨガ 近藤	15:00(60) ム 有料		14:10(30) ム ポディパンパ30 成宮	14:10(30) ム Jr.スイミング 13:10~ 15:30迄 2コース使用			
15:00	15:15(30) ム マットピラティス 佐藤				有料											15:05(30) ム ポディパンパ30 成宮				
16:00	16:00(60) ム バレエ 年少~年長						15:50(50) ム キッズチア 年少~年長									16:15(60) ム ポディコンバット60				
16:30																有料				Jr.スイミング 16:10~ 18:40迄 2コース使用
17:00	17:00(60) ム バレエ 小1~小3						16:50(60) ム キッズチア 小1~小3	17:00(60) ム 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
17:30																				Jr.スイミング 16:10~ 18:40迄 2コース使用
18:00	18:00(60) ム バレエ 小4~小6						18:00(60) ム キッズチア 小4~小6	18:05(60) ム キッズダンス 小4~小6												Jr.スイミング 16:10~ 18:40迄 2コース使用
18:30																				Jr.スイミング 16:10~ 18:40迄 2コース使用
19:00	19:15(30) ム ZUMBA 30 豊田 暗闇フィット	19:15(30) ム ポディパンパ30 齋藤		19:05(30) ム エアロ 30 豊田	19:15(30) ム ★ ポディパンパ30 成宮	19:30(30) ム 選手コース 18:30~ 20:00迄 3コース使用	19:35(30) ム ポディコンバット30 成宮	19:10(60) ム キッズダンス 中学生		19:30(40) ム ZUMBA 40 小川 暗闇フィット	19:40(20) ム SPEED POWER	19:40(20) ム 選手コース 18:30~ 20:30迄 3コース使用	20:00(30) ム ポディコンバット30 齋藤	20:00(90) ム JAZZ 有料	20:40(30) ム きれいに4泳法 深田	20:00(30) ム ポディコンバット30 齋藤	20:00(30) ム 選手コース 18:30~ 20:30迄 3コース使用			
19:30	20:05(30) ム エアロ 30 豊田	20:05(30) ム ポディパンパ30 齋藤		20:05(30) ム ZUMBA 40 豊田	20:05(30) ム ★ ポディパンパ30 成宮	20:10(20) ム やさしい水なれ 深田	20:25(30) ム ポディコンバット30 成宮	20:25(30) ム 美脚ヨガ 加藤		20:30(20) ム SPEED BOXING 暗闇フィット	20:15(60) ム ポディパンパ60	20:40(30) ム きれいに4泳法 深田	20:50(30) ム ポディコンバット30 齋藤	20:00(90) ム JAZZ 有料	20:40(20) ム はじめてバタフライ 深田	20:50(30) ム ポディコンバット30 齋藤	20:40(20) ム はじめて平泳ぎ 深田			
20:00	20:50(30) ム ポディアタック30 成宮			20:45(45) ム STRONG by ZUMBA 鈴木 悠真		20:35(20) ム はじめてクロール 深田	21:00(20) ム はじめて背泳ぎ 深田	21:10(15) ム ★くびれメソッド 成宮 暗闇フィット					21:35(15) ム ★くびれメソッド 齋藤 暗闇フィット		21:05(20) ム はじめて平泳ぎ 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

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