

# 《Lesson Time Schedule》

2021年6月1日～20日

	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					
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) 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		
10:30																			
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				11:30(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			
11:30	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			11:20(20) SPEED BOXING	11:35(20) はじめてバタフライ 深田	12:20(20) ストレッチ			
12:00																			
12:30		12:50(30) ヨガ 30 赤塚																	
13:00	13:00(30) はじめてエアロ 大林			13:00(30) エアロ 30 梅田			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) はじめてクロール 深田	13:15(30) ヨガ 30 平松	13:00(30) エアロ 30 豊田	13:00(30) アクアダンス 伊奈				
13:30	13:45(30) 背骨 コネ イシヨシカ 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				13:25(30) ヨガ 30 平松	13:10(60) パレト 近藤	13:15(40) バレエウォーク 松井	13:00(30) エアロ 30 豊田	13:10(60) パレエ 年少～小3	13:30(20) SPEED BOXING		
14:00	14:30(30) 背骨 コネ イシヨシカ 石神			14:40(45) ヨガ 45 白井			14:50(60) ZUMBA 60 伊奈	14:10(40) エアロ40 赤塚				14:00(30) 水中歩行 齋藤	14:05(40) ZUMBA 40 梅田	14:15(30) パレエウォーク 松井	14:00(60) 骨盤 コンディショニング 伊奈				
14:30	15:15(30) マットピラティス 佐藤																		
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00	17:00(60) パレエ 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	16:20(60) 体操教室 年中・年長			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				15:50(50) キッズチア 年少～年長	17:00(60) キッズダンス 年少～中学	Jr.スイミング 15:00～ 18:40迄 2コース使用	17:00(60) 空手 年少～中学	16:20(60) 体操教室 年中・年長	17:30(60) 体操教室 小1～6	Jr.スイミング 16:10～ 18:40迄 2コース使用	
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00	19:00(40) ZUMBA 40 豊田	19:15(30) ボディパンプ30 斎藤		19:15(30) STRONG by ZUMBA 鈴木 悠真	19:15(30) ボディパンプ30 成宮	19:30～ 19:50迄 3コース使用	19:15(30) ボディコンバット30 成宮	19:00(60) キッズダンス 中学生				19:00(40) ZUMBA 40 小川	19:15(20) SPEED BOXING	19:00(40) 暗闇フィットネス	19:15(30) ボディコンバット30 斎藤	18:30(90) JAZZ 有料			
19:30																			
20:00																			
20:30																			
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)

## 営業時間 20時まで

- 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

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