

# 《Lesson Time Schedule》

2021年7月12日～31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								10:00(15) えっちゃんの健康講座								OPEN 10:00～				
10:15(30)		10:20(30)		10:15(40)	10:20(20)	10:15(30)	10:15(40)						10:15(40)			10:20(30)				Jr.スイミング 9:00～ 11:10迄 2コース使用
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	ヨガ 30 伊奈				
11:00	11:05(40)	★11:05(20)		11:15(45)			11:15(45)			11:25(40)	11:20(20)		11:15(40)	11:15(30)		11:10(40)				
11:30	エアロ 40 加藤	<b>SPEED BOXING</b>		ヨガ 45 伊藤ひ			ヨガ 45 伊奈			からだリセット 梅田	<b>SPEED BOXING</b>		★12:00(30)	マットピラティス 伊奈	パワーヨガ30 加藤	<b>ZUMBA 40</b> 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)			12:25(30) ヨガ 30 平松			★12:45(30)	12:10(40)		<b>ZUMBA 40</b> 伊奈	12:10(40)			12:15(30) はじめてクロール & 背泳ぎ 成宮
12:30		12:50(30)		12:50(40)			12:50(40)			★13:15(30)			12:45(30)	13:00(30)	13:00(30)					
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			13:15(40)	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 コナテ'イヨコガ 石神			13:50(30)			14:00(30) THE SLOW リンパドレナージュ 鈴木 悠真			14:00(30) 水中歩行 齋藤			14:00(60) 骨盤 コンディショニング 伊奈	14:15(30) 骨盤 コンディショニング 伊奈		13:10(60) バレエ 年少～小3	13:30(20) <b>SPEED BOXING</b>			
14:00	14:30(30) 背骨 コナテ'イヨコガ 石神			14:40(45)			14:50(60)			<b>ZUMBA 40</b> 梅田			14:05(40)	14:00(60)		14:10(30)				Jr.スイミング 13:10～ 15:30迄 2コース使用
14:30	15:00			15:15(30)						有料			有料				15:05(30)			
15:00	15:15(30) マットピラティス 佐藤			15:15(20) ストレッチボール													ボディパン30 成宮			
15:30																				
16:00																				
16:30																				
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	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									16:15(60)			
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	17:00(120) キッズダンス ユニット												17:00(60) 空手 年少～中学			
18:00																	17:30(60)			
18:30							18:00(60) キッズチア 小4～中学	18:05(60) キッズダンス 小4～6												
19:00																				
19:15(30)	<b>ZUMBA 30</b> 豊田	ボディパン30 齋藤		19:05(30) エアロ 30 豊田	19:15(30) ボディパン30 成宮	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) <b>ZUMBA 40</b> 小川			19:40(20) <b>SPEED POWER</b>	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					
19:30	暗闇フィットネ			19:50(40) <b>ZUMBA 40</b> 豊田	20:05(30) ボディパン30 成宮					暗闇フィットネ										
20:00	20:05(30) エアロ 30 豊田	ボディパン30 齋藤		20:45(45) <b>STRONG by ZUMBA</b> 鈴木 悠真			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										
20:30	20:50(30) ボディアタック30 成宮																			
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

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 ★変更点あり