

# 《LESSON TIME SCHEDULE》

2021年9月13日~30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)			10:15(40)	10:20(20)	10:15(30)	10:15(40)	10:00(15) えっちゃんの 健康講座				10:15(40)							
10:30	ヨガ 30 加藤		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	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			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		Jr.スイミング 9:00~ 11:10迄 3コース 使用	
11:00	11:05(40)	11:05(20)		11:15(45)			11:15(45)			11:15(45)			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)			
11:30	エアロ 40 加藤	<b>SPEED BOXING</b>		ヨガ 45 伊藤ひ			ヨガ 45 伊奈			11:25(40) からだリセット 梅田	<b>SPEED BOXING</b>	12:00(30) きれいに4泳法 深田	11:35(20) はじめてバタフライ 深田	12:10(40) ZUMBA 40 豊田	12:20(20) ストレッチ	12:10(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	12:50(40)		12:20(40)			12:25(30) ヨガ 30 平松		12:40(20) はじめてクロール 深田	12:00(20) やさしい水なれ 深田	12:10(40) ZUMBA 40 豊田	12:20(20) ストレッチ	12:10(40) ZUMBA 40 伊奈	12:15(30) はじめてクロール &背泳ぎ 成宮		
12:30		12:50(30)										13:05(20) はじめて背泳ぎ 深田	12:45(30) アクアダンス 30 梅田	13:00(30) エアロ 30 豊田	13:00(30) アクアダンス 伊奈				
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)	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) パレト 近藤	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 コンディショニング 石神	★13:45(30) REEJAM 順菜		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			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	14:00(60) 骨盤 コンディショニング 伊奈	13:10(60) パレエ 年少~小3	13:30(20) <b>SPEED BOXING</b>	Jr.スイミング 13:10~ 15:30迄 2コース 使用	
14:00	14:30(30) 背骨 コンディショニング 石神			14:40(45) ヨガ 45 白井	14:50(60) ZUMBA 60 伊奈						<b>有料</b>								
14:30	15:15(30) マット ピラティス 佐藤				<b>有料</b>														
15:00																			
15:30																			
16:00			Jr.スイミング			Jr.スイミング						Jr.スイミング							
16:30			16:10~ 18:40迄 3コース 使用			16:10~ 18:40迄 3コース 使用						15:50(50) キッズチア 年少~年長	15:00~ 16:30迄 2コース 使用				16:15(60) ボディ コンバット 60 <b>有料</b>		
17:00	17:00(60) パレエ 小1~小3			16:20(60) 体操教室 年中・年長			16:50(60) キッズチア 小1~3			17:00(60) キッズダンス 年長~小3			16:30~ 18:40迄 3コース 使用	17:00(60) 空手 年少~中学		16:10~ 18:40迄 3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	17:00(120) キッズダンス ユニット										17:30(60) 体操教室 小1~6				
18:00																			
18:30							18:00(60) キッズチア 小4以上			18:00(60) キッズダンス 小4~6									選手コース 18:00~ 19:30迄
19:00	19:00(40) ZUMBA 40 豊田			19:15(30) STRONG by ZUMBA 鈴木悠真	19:15(30) ボディ パンプ 30 成宮	選手コース 18:30~ 19:50迄	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) <b>SPEED POWER</b>	18:30~ 19:50迄 選手コース	18:30(90) JAZZ 有料	18:30~ 19:50迄 選手コース	2~3コース 使用	
19:30	暗闇プログラム	19:15(30) ボディ パンプ 30 齋藤				2~3コース 使用													
20:00																			
20:30	<h1>営業時間20時まで</h1>																		
21:00																			
21:30																			
22:00																			

(内容は館内の掲示を必ずご覧下さい)  
**週替わりプログラム**

※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

【有料】特別プログラム

【有料】カルチャースクール

★ 変更点があります