

《LESSON TIME SCHEDULE》

2021年10月

時間	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					Jr.スイミング		
10:00	10:15(30) ヨガ 30 加藤			10:15(40) はじめて エアロ 伊藤ひ			10:00(15) えっちゃんの 健康講座			10:30(30) マット ピラティス 佐藤			10:15(40) 大極舞 伊奈					9:00~ 11:10迄 3コース 使用		
10:30			10:30(30) アクアジョイ 石神	10:20(20) SPEED BOXING		10:15(30) アクアダンス 30 赤塚	10:30(30) エアロ入門 高尾						10:25(30) エアロ入門 加藤		10:30(30) アクアダンス 赤塚					
11:00	11:05(40) エアロ 40 加藤	11:05(20) SPEED BOXING		11:15(45) ヨガ 45 伊藤ひ						11:25(40) からだリセット 梅田			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) ZUMBA 40 伊奈		
11:30													11:10(20) はじめて平泳ぎ 深田					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						12:00(30) きれいに4泳法 深田			12:00(20) やさしい水なれ 深田					12:10(40) ZUMBA 40 伊奈		
12:30		12:50(30) ヨガ 30 赤塚			12:50(40) からだリセット 森田					12:40(20) はじめてクロール 深田			12:45(30) アクアダンス 30 梅田		13:00(30) エアロ 30 豊田			12:10(40) ZUMBA 40 伊奈		
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			13:05(20) はじめて背泳ぎ 深田			13:15(30) はじめて エアロ 平松		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) 水中歩行 斎藤			14:05(40) ZUMBA 40 梅田					13:10(60) バレエ 年少~小3		
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							14:15(30) 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			13:30(20) SPEED BOXING		
14:30	15:15(30) マット ピラティス 佐藤												14:10(30) ボディ パンプ 30 成宮					14:10(30) ボディ パンプ 30 成宮		
15:00																		15:05(30) ボディ パンプ 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																	
17:30			16:10~ 18:40迄 3コース 使用																	
18:00																				
18:30																				
19:00	19:15(30) ZUMBA 30 豊田	19:15(30) ボディ パンプ 30 斎藤		19:05(30) エアロ 30 豊田																
19:30	暗闇プログラム			19:50(40) ZUMBA 40 豊田																
20:00	20:00(30) エアロ 30 豊田	20:05(30) ボディ パンプ 30 斎藤		20:05(30) ZUMBA 40 豊田																
20:30	20:50(30) ボディ アタック 30 成宮			20:45(45) STRONG by ZUMBA 鈴木悠真																
21:00				21:00(20) はじめて背泳ぎ 深田																
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 【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