

# 《LESSON TIME SCHEDULE》

2022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) ストレッチ			9:30(20) ストレッチ			9:30(20) ストレッチ ポール			9:30(20) ストレッチ			9:30(20) ストレッチ ポール						
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	10:15(40) ZUMBA 40 小川			10:30(30) マット ピラティス 佐藤			10:15(40) エアロ40 加藤						
10:30			10:30(30) アクアジョイ 石神				10:30(30) エアロ入門 高尾						10:30(30) エアロ40 加藤		10:30(30) アクアダネル 赤塚	10:30(45) ヨガ 45 高尾			Jr.スイミング 9:00~ 11:10迄 2~3コース 使用
11:00	11:05(40) エアロ 40 加藤			11:15(45) ヨガ 45 伊藤ひ			11:15(40) Dance Workout 小川			11:25(40) からだリセット ポールリリース 梅田			11:15(40) パワーヨガ 40 加藤			11:35(40) はじめて エアロ 高尾			
11:30	12:00(20) ストレッチ ポール						12:15(45) リラックスヨガ NORA			12:25(30) ヨガ 30 平松			12:10(40) ZUMBA 40 豊田	12:20(20) ストレッチ					
12:30		12:50(30) ヨガ 30 赤塚		12:50(40) からだリセット 森田						13:15(30) はじめて エアロ 平松			12:45(30) アクアダネル 30 梅田	13:00(30) エアロ 30 豊田					
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) はじめて ステップ 赤塚	13:20(30) フィットネスフラ 高尾					13:15(40) エアロ 30 豊田						
13:30	13:45(30) 背骨 コンディショニング 石神	13:45(30) REEJAM 順菜	13:45(30) アクアダネル 30 赤塚	13:50(30) はじめて エアロ 森田			14:00(30) アクアダネル 梅田	14:10(40) エアロ 40 赤塚	14:10(60) 基礎ヨガ 高尾			14:05(40) ZUMBA 40 梅田	14:15(30) パレエ ワーク 松井			13:10(60) パレエ 年少~小3	13:40(30) はじめて エアロ るみ		Jr.スイミング 13:10~ 15:30迄 2~3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												14:30(40) エアロ 40 るみ			
14:30	15:15(30) マット ピラティス 佐藤						15:15(20) ストレッチ ポール									15:30(40) ZUMBA 40 梅田			
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30	17:00(60) パレエ 小1~小3		Jr.スイミング 16:10~ 18:40迄 2~3コース 使用				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					17:00(60) 空手 年少~中学		Jr.スイミング 16:10~ 18:40迄 2~3コース 使用				
18:00																			
18:30																			
19:00	19:10(40) ZUMBA 40 豊田			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			19:35(30) ボディ コンバット 30 森田	19:10(60) キッズダンス 中学生					19:30(30) ビューティー &マッスル 澤柳						
20:00	20:05(30) エアロ 30 豊田			暗闇プログラム			20:25(30) ボディ コンバット 30 森田	20:25(30) 美脚ヨガ 加藤					暗闇プログラム						
20:30				★20:45(45) ボディ パンプ 45 西田									★20:30(45) ボディ アタック 45 西田	20:00(90) JAZZ 有料					
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  
 【ボディパンプ・ステップ:30名】  
 ■ Bスタジオ:20名  
 ■ プール :30名  
 ★ 変更点があります

女性オスメプログラム

どなたでも対象

初心 ~ 初級

初中級 ~ 中級

【有料】スイミングスクール

【有料】カルチャースクール