

《LESSON TIME SCHEDULE》

2022年6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 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							10:00(15) えっちゃんの健康講座												OPEN 10:00~
10:15	10:15(30) ヨガ 30 加藤			10:15(40) はじめて エアロ 伊藤ひ		10:15(30) アクアダンス 30 赤塚	★10:15(40) マット ピラティス 伊奈		10:30(30) ★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)			10:30(30) エアロ40 加藤			9:00~ 11:10迄 2~3コース 使用	
10:30			10:30(30) アクアジョイ 石神				★11:15(45) リラックスヨガ NORA								10:30(30) アクアダンベル 赤塚	10:30(45) ヨガ 45 高尾			
11:00	11:05(40) エアロ 40 加藤			11:15(45) ヨガ 45 伊藤ひ			★12:20(40) エアロ 40 曾我			11:25(40) からだリセット ボールリリース 梅田				11:15(40) パワーヨガ 40 加藤					
11:30	12:00(20) ストレッチ ボール						★12:50(30) ZUMBA 30 順菜			12:25(30) ヨガ 30 平松				12:10(40) ★12:10(20) ストレッチ					
12:00							12:50(30) ヨガ 30 赤塚			12:45(30) アクアダンス 30 梅田				12:10(40) ★12:10(20) ストレッチ					
12:30	★12:50(30) ZUMBA 30 順菜	12:50(30) ヨガ 30 赤塚		13:00(30) エアロ 30 梅田	12:50(40) からだリセット 森田		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(30) はじめて エアロ 平松				12:45(30) アクアダンス 30 梅田	13:00(30) エアロ 30 豊田				
13:00							13:45(30) 背骨 コンディショニング 石神			13:15(30) はじめて エアロ 平松				13:15(40) バレトン 近藤					
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) アクアダンス 30 赤塚	13:50(30) はじめて エアロ 森田			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) バレエ ウォーク 松井				13:10(60) バレエ 年少~小6	
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					14:10(60) 基礎ヨガ 高尾					14:15(30) バレエ ウォーク 松井				13:40(30) はじめて エアロ 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 ボール										
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00	17:00(60) バレエ 年少~小6		Jr.スイミング 16:10~ 18:40迄 2~3コース 使用	16:20(60) 体育教室 年中・年長		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	Jr.スイミング 15:00~ 16:30迄 1コース 使用 16:30~ 18:40迄 2~3コース 使用			Jr.スイミング 15:00~ 16:30迄 1コース 使用 16:30~ 18:40迄 2~3コース 使用			16:20(60) 体育教室 年中・年長	Jr.スイミング 16:10~ 18:40迄 2~3コース 使用	16:30(60) ボディ コンバット 60 西田		
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00	19:10(40) ZUMBA 40 豊田			19:05(30) エアロ 30 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(40) エアロ40 赤塚				19:30(30) ビューティー &マッスル 澤柳					
19:30	暗闇プログラム			19:50(40) ZUMBA 40 豊田			20:25(30) ボディ コンバット 30 森田	20:25(30) 美脚ヨガ 加藤		20:30(30) REEJAM 順菜	★20:30(45) ヨガ 45 赤塚			暗闇プログラム					
20:00	20:05(30) エアロ 30 豊田			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				
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)

※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:25名
 ■ プール :30名
 ★ 変更点があります

女性オススメプログラム

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