

《LESSON TIME SCHEDULE》

2022年7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						
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 伊奈 予約制			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) 水中歩行 澤柳			10:30(30) マット ピラティス 佐藤			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									11:15(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 ボール												12:10(40) ZUMBA 40 豊田			12:10(20) ストレッチ			
12:00	★12:40(30) ZUMBA 30 順菜	12:50(30) ヨガ 30 赤塚		12:50(40) からだリセット 森田									12:25(30) ヨガ 30 平松			12:45(30) アクアダンス 30 梅田			
12:30				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(30) はじめて エアロ 平松			13:15(40) バレトン 近藤			
13:00				13:45(30) 背骨 コンディショニング 石神	REEJAM 順菜		13:50(30) はじめて エアロ 森田			14:00(30) アクアダンベル 梅田			14:05(40) ZUMBA 40 梅田			14:15(30) バレエ ウォーク 松井			
13:30	13:45(30) 背骨 コンディショニング 石神	13:45(30) REEJAM 順菜		14:40(45) ヨガ 45 白井			14:10(40) エアロ 40 赤塚			基礎ヨガ 高尾			14:00(60) ZUMBA 40 梅田			14:00(60) 骨盤 コンディショニング 伊奈 有料			
14:00	15:15(30) マット ピラティス 佐藤						15:15(20) ストレッチ ボール									★15:15(30) 水中歩行 澤柳			
14:30																			
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30	17:00(60) バレエ 年少~小6																		
18:00																			
18:30																			
19:00	★19:05(40) ZUMBA 40 豊田																		
19:30	暗闇プログラム																		
20:00	★20:00(45) ボディ コンバット 45 成宮	★20:00(30) エアロ 30 豊田																	
20:30	★21:00(30) ボディ パンプ 30 成宮																		
21:00																			
21:30																			
22:00																			

(内容は館内の掲示をご覧ください)
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
 【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