

《LESSON TIME SCHEDULE》

2022年8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 予約制		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) エアロ40 加藤		10:30(30) アクアダンス 赤塚	10:30(45) ヨガ 45 高尾	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(45)					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											12:25(30) ヨガ 30 平松		12:10(40) ZUMBA 40 豊田	12:10(20) ストレッチ			11:35(40) はじめて エアロ 高尾	
12:30	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							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				13:00(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		13:10(60) バレエ 年少~小6	
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) アクアダンス 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) バレエ ウォーク 松井	14:00(60) 骨盤 コンディショニング 伊奈 有料		13:40(30) はじめて エアロ るみ	Jr.スイミング	
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														13:10~ 15:30迄 2~3コース 使用	
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										16:10~ 18:40迄 2~3コース 使用	Jr.スイミング 16:10~ 18:40迄 2~3コース 使用
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00	19:05(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(40) エアロ40 赤塚		19:30(30) ビューティー &マッスル 澤柳					
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		20:45(45) 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				20:30(30) REEJAM 順菜	20:30(45) ヨガ 45 赤塚	20:30(45) 暗闇プログラム		20:00(90) JAZZ 有料			
20:30	21:00(30) ボディ パンプ 30 成宮																		
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