

# 《LESSON TIME SCHEDULE》

※有料レッスン以外はネット予約が必要です。(ストレッチは予約不要) **2023年11月**

|       | 月                                  |                                  |  | 火                               |  |     | 水                            |        |     | 木                               |                         |     | 金                           |                                  |                            | 土                        |                                |   |
|-------|------------------------------------|----------------------------------|--|---------------------------------|--|-----|------------------------------|--------|-----|---------------------------------|-------------------------|-----|-----------------------------|----------------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------------|---|
|       | 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)<br>ストレッチ                  | ★9:30(60)<br>椅子ヨガ<br>高尾          | 開催日<br>11月6日<br>11月27日<br><b>変更</b>            | ★9:30(20)<br>ストレッチ              |  |     | 9:30(20)<br>ストレッチ<br>ポール     |        |     | 9:30(20)<br>ストレッチ<br>ポール        |                         |     |                             |                                  |                            |                          |                                | Jr.スイミング<br>9:00~<br>11:10迄<br>2~3コース<br>使用 |
| 10:00 | 10:15(30)<br>ヨガ 30<br>加藤           | 有料                               |  | 10:15(40)<br>はじめて<br>エアロ<br>伊藤ひ |  |     | 10:15(40)<br>ZUMBA40<br>伊奈   |        |     | 10:10(60)<br>マット<br>ピラティス<br>佐藤 | 10:05(20)<br>プチトレ<br>高橋 |     | 10:00(40)<br>エアロ40<br>加藤    |                                  |                            |                          |                                |   |
| 10:30 |                                    |                                  |  |                                 |  |     |                              |        |     |                                 |                         |     |                             |                                  |                            |                          |                                |   |
| 11:00 | 11:05(40)<br>エアロ 40<br>加藤          | 10:50(20)<br>ちよこっ腹筋<br>高橋        | 開催日<br>11月14日<br>11月21日<br>11月28日<br><b>変更</b> | 11:15(60)<br>ヨガ<br>伊藤ひ          |  |     | 11:15(45)<br>リラックスヨガ<br>NORA |        |     | ★11:25(40)<br>ポールリリース<br>梅田     |                         |     | 10:55(60)<br>パワーヨガ 60<br>加藤 | 11:10(40)<br>ステップ40<br>伊奈        | 10:30(30)<br>アクアダンベル<br>赤塚 | 10:30(45)<br>ヨガ 45<br>高尾 |                                |   |
| 11:30 |                                    | 11:30(20)<br>ちよこっ脚トレ<br>高橋       |  | 11:20(20)<br>プチトレ<br>大林         |  |     |                              |        |     |                                 |                         |     |                             | 11:15(30)<br>はじめて<br>バタフライ<br>大林 |                            |                          | 11:35(40)<br>はじめて<br>エアロ<br>高尾 |   |
| 12:00 | 12:10(30)<br>エアロ30<br>大林           |                                  |  |                                 |  |     |                              |        |     |                                 |                         |     |                             |                                  |                            |                          |                                |   |
| 12:30 |                                    | 12:30(60)<br>REEJAM 60<br>順菜     |  |                                 |  |     |                              |        |     |                                 |                         |     |                             |                                  |                            |                          |                                |   |
| 13:00 |                                    |                                  |  |                                 |  |     |                              |        |     |                                 |                         |     |                             |                                  |                            |                          |                                |   |
| 13:30 |                                    |                                  |  |                                 |  |     |                              |        |     |                                 |                         |     |                             |                                  |                            |                          |                                |   |
| 13:45 | 13:45(30)<br>背骨<br>コンディショニング<br>石神 | 13:45(30)<br>ボディ<br>コンバット<br>森田  | 13:45(30)<br>アクアダンス 30<br>赤塚                   | 13:50(30)<br>はじめて<br>エアロ<br>森田  | 13:30(60)<br>椅子ヨガ<br>高尾                        |     | 13:20(30)<br>フィットネスフラ<br>高尾  |        |     |                                 |                         |     |                             |                                  |                            |                          |                                |   |
| 14:00 |                                    |                                  |  |                                 |  |     |                              |        |     |                                 |                         |     |                             |                                  |                            |                          |                                |   |
| 14:30 | 14:35(30)<br>背骨<br>コンディショニング<br>石神 |                                  |  | 14:40(45)<br>ヨガ 45<br>白井        | 開催日<br>11月14日<br>11月21日<br>11月28日<br><b>変更</b> |     |                              |        |     |                                 |                         |     |                             |                                  |                            |                          |                                |   |
| 15:00 |                                    |                                  |  |                                 |  |     |                              |        |     |                                 |                         |     |                             |                                  |                            |                          |                                |   |
| 15:30 |                                    |                                  |  |                                 |  |     |                              |        |     |                                 |                         |     |                             |                                  |                            |                          |                                |   |
| 16:00 |                                    |                                  | Jr.スイミング<br>15:00~<br>16:30迄                   |                                 |  |     |                              |        |     |                                 |                         |     |                             |                                  |                            |                          |                                |   |
| 16:30 |                                    |                                  |  |                                 |  |     |                              |        |     |                                 |                         |     |                             |                                  |                            |                          |                                |   |
| 17:00 |                                    | 16:30(60)<br>ブレイクダンス<br>小中学生     |  |                                 |  |     |                              |        |     |                                 |                         |     |                             |                                  |                            |                          |                                |   |
| 17:30 | 17:15(60)<br>バレエ<br>年少~小6          |                                  |  |                                 |  |     |                              |        |     |                                 |                         |     |                             |                                  |                            |                          |                                |   |
| 18:00 |                                    |                                  |  |                                 |  |     |                              |        |     |                                 |                         |     |                             |                                  |                            |                          |                                |   |
| 18:30 |                                    |                                  |  |                                 |  |     |                              |        |     |                                 |                         |     |                             |                                  |                            |                          |                                |   |
| 19:00 | 19:05(40)<br>ZUMBA 40<br>豊田        |                                  |  |                                 |  |     |                              |        |     |                                 |                         |     |                             |                                  |                            |                          |                                |   |
| 19:30 | 暗闇プログラム                            |                                  |  |                                 |  |     |                              |        |     |                                 |                         |     |                             |                                  |                            |                          |                                |   |
| 20:00 | 20:00(45)<br>ボディ<br>コンバット 45<br>成宮 | 20:00(40)<br>エアロ 40<br>豊田        |  |                                 |  |     |                              |        |     |                                 |                         |     |                             |                                  |                            |                          |                                |   |
| 20:30 |                                    |                                  |  |                                 |  |     |                              |        |     |                                 |                         |     |                             |                                  |                            |                          |                                |   |
| 21:00 | 21:05(20)<br>縄トレ<br>佐藤 謙吾          | 21:05(30)<br>ボディ<br>パンプ 30<br>成宮 | CLOSE 21:00                                    |                                 |  |     |                              |        |     |                                 |                         |     |                             |                                  |                            |                          |                                |   |
| 21:30 |                                    |                                  |  |                                 |  |     |                              |        |     |                                 |                         |     |                             |                                  |                            |                          |                                |   |
| 22:00 |                                    |                                  |  |                                 |  |     |                              |        |     |                                 |                         |     |                             |                                  |                            |                          |                                |   |

ストレッチポールを  
使ったレッスンに変更  
定員 30名

※各プログラムは定員制です。  
 ■ Aスタジオ:45名  
 ■ Bスタジオ:30名  
 【ボディパンプ・ステップ・  
 ポールリリース:30名】  
 【縄トレ:20名】  
 ■ プール :30名  
 【泳法レッスン:15名1コースのみ】  
 ★ 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