

《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12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) ストレッチ	9:30(60) 椅子ヨガ 高尾	開催日 12月11日 12月25日	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 ボール					OPEN 10:00~			Jr.スイミング 9:00~ 11:10迄	
10:00	10:15(30) ヨガ 30 加藤	★10:50(20) ちょこっと腹筋 大林		10:15(40) はじめて エアロ 伊藤ひ			10:15(40) ZUMBA40 伊奈	10:30(30) エアロ入門 高尾	10:30(30) はじめてクロール 平野	10:10(60) ★10:05(20) プチトレ 平野			10:00(40) エアロ40 加藤						10:30(30) アクアダンベル 赤塚
10:30	11:05(40) エアロ 40 加藤	★11:30(20) ちょこっと脚トレ 大林		11:15(60) ヨガ 伊藤ひ	11:20(20) プチトレ 大林		11:15(45) リラックスヨガ NORA	★11:20(40) 太極舞 伊奈		11:25(40) 有料			10:55(60) 有料	11:10(40) パワーヨガ 60 加藤	11:15(30) はじめて バタフライ 大林	11:35(40) はじめて エアロ 高尾			
11:00																			
11:30	12:10(30) エアロ30 大林	12:30(60) REEJAM60 順菜											12:05(40) ZUMBA 40 豊田	12:10(20) ストレッチ					
12:00													12:45(30) アクアダンス 30 梅田	13:00(30) エアロ 30 豊田					
12:30																			
13:00																			
13:30	13:45(30) 背骨 コンディショニング 石神	13:45(30) ボディ コンバット 森田	13:45(30) アクアダンス 30 赤塚	13:50(30) はじめて エアロ 森田	13:30(60) 椅子ヨガ 高尾	13:20(30) 女性限定 フィットネスフラ 高尾	★13:20(30) REEJAM30 順菜			13:15(30) はじめて エアロ 平松			13:15(40) バレトン 近藤		13:10(60) バレー 年少~小6			Jr.スイミング 13:10~ 15:30迄	
14:00	14:35(30) 背骨 コンディショニング 石神			14:40(45) ヨガ 45 白井	14:00(30) アクアダンベル 梅田		14:10(20) ストレッチ ボール	14:10(60) 基礎ヨガ 高尾		14:05(40) ZUMBA 40 梅田	14:05(30) ボディ パンプ30 佐藤 謙吾		14:00(60) 姿勢改善 & ウェーブリング 伊奈	14:15(30) 水中歩行 平野	14:20(60) エアロ60 るみ			2~3コース 使用	
14:30													14:00(60) 有料		15:00(60) ボディ パンプ 60 西田				
15:00																			
15:30			Jr.スイミング																
16:00			15:00~ 16:30迄				15:50(50) キッズチア 年少~年長												
16:30			1コース 使用	16:20(60) 体育教室 年中・年長															
17:00			16:30~ 18:40迄																
17:30	17:15(60) バレー 年少~小6		2~3コース 使用	17:30(60) 体育教室 小1~6	16:10~ 18:40迄		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	16:10~ 18:40迄					
18:00																			
18:30							18:00(60) キッズチア 小4~以上	18:05(60) キッズダンス 小4~6											
19:00	19:05(40) ZUMBA 40 豊田												19:00(45) ヨガ 45 森下	19:20(20) プチトレ 平野					
19:30	暗闇プログラム						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) ボディ パンプ30 佐藤 謙吾								
20:00	20:00(45) ボディ コンバット 45 成宮	20:00(40) エアロ 40 豊田		20:35(45) ナチュラルヨガ NORA	20:35(20) ストレッチ ボール		20:25(30) ボディ コンバット 30 森田	20:10(60) キッズダンス ユニット		20:30(40) ZUMBA 40 順菜	20:30(45) ヨガ 45 赤塚		20:30(45) ボディ アタック 45 成宮	20:00(90) JAZZ 有料	20:30(30) 楽しく泳ごう 平野				
21:00	21:05(20) 縄トレ 佐藤 謙吾	21:05(30) ボディ パンプ 30 成宮	CLOSE 21:00																
21:30																			
22:00																			

※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・
 ボールリリース: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