

# 《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								Jr.スイミング 9:00~ 11:10迄 2~3コース 使用	
10:00	10:15(30) ヨガ 30 加藤	★10:50(20) ちよこっ腹筋 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	11:05(40) エアロ 40 加藤		★11:30(20) ちよこっ脚トレ 大林	11:15(60) ヨガ 伊藤ひ			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) 有料	11:15(30) はじめて バタフライ 大林	10:30(30) アクアダンベル 赤塚	10:30(45) ヨガ 45 高尾		
11:00	12:10(30) エアロ30 大林		12:10(30) 有料			12:20(40) エアロ 40 曾我	12:20(30) 呼吸ヨガ 伊奈		12:20(40) 有料			12:05(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					
11:30	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) 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			12:45(30) アクアダンス 30 梅田	13:00(30) エアロ 30 豊田	13:10(60) バレエ 年少~小6					
12:00	14:35(30) 背骨 コンディショニング 石神	14:35(30) ボディ コンバット 森田	14:35(30) アクアダンス 30 赤塚	14:40(45) ヨガ 45 白井	14:00(30) 椅子ヨガ 高尾	14:00(30) アクアダンス 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 & ウェープリング 伊奈	14:15(30) 水中歩行 平野	14:20(60) エアロ60 るみ	13:10(60) バレエ 年少~小6				Jr.スイミング 13:10~ 15:30迄 2~3コース 使用
12:30	17:15(60) バレエ 年少~小6		17:15(60) アクアダンス 30 赤塚	17:30(60) 体育教室 小1~6	17:30(60) 椅子ヨガ 高尾	17:30(60) アクアダンス 梅田	17:00(60) キッズダンス 年長~小3	17:00(60) 基礎ヨガ 高尾	17:00(60) ZUMBA 40 梅田	17:00(60) ボディ パンプ30 佐藤 謙吾		17:30(60) 姿勢改善 & ウェープリング 伊奈	17:30(60) 水中歩行 平野	15:00(60) ボディ パンプ 60 西田	15:00(60) バレエ 年少~小6				
13:00	19:05(40) ZUMBA 40 豊田		19:05(40) アクアダンス 30 赤塚	19:30(45) 体育教室 小1~6	19:30(45) 椅子ヨガ 高尾	19:30(45) アクアダンス 梅田	18:00(60) キッズチア 小4~以上	18:05(60) キッズダンス 小4~6	19:30(40) エアロ40 赤塚	19:30(30) ボディ パンプ30 佐藤 謙吾		19:00(45) 有料	19:20(20) プチトレ 平野	15:35(40) ZUMBA 40 梅田	15:35(40) エアロ60 るみ	15:00(60) ボディ パンプ 60 西田	15:00(60) バレエ 年少~小6		
13:30	20:00(45) ボディ コンバット 45 成宮	20:00(40) エアロ 40 豊田	20:00(40) アクアダンス 30 赤塚	20:35(45) 体育教室 小1~6	20:35(20) 椅子ヨガ 高尾	20:35(20) アクアダンス 梅田	18:05(60) キッズダンス 小4~6	18:05(60) キッズダンス 小4~6	20:30(40) ZUMBA 40 順菜	20:30(45) ボディ パンプ30 佐藤 謙吾		20:30(45) 有料	20:00(90) JAZZ 有料	16:30(60) ボディ コンバット 60 西田	16:30(60) 体育教室 年中・年長	16:20(60) 体育教室 年中・年長	16:10(60) バレエ 年少~小6		
14:00	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	21:05(20) 体育教室 小1~6	21:05(30) 椅子ヨガ 高尾	21:05(30) アクアダンス 梅田	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	19:35(30) ボディ コンバット 30 森田	19:35(30) ボディ パンプ30 佐藤 謙吾		20:30(45) 有料	20:30(30) 楽しく泳ごう 平野	16:10(60) バレエ 年少~小6	16:10(60) 体育教室 年中・年長	16:10(60) 体育教室 年中・年長	16:10(60) バレエ 年少~小6		
14:30	21:30			21:30(60) 体育教室 小1~6	21:30(60) 椅子ヨガ 高尾	21:30(60) アクアダンス 梅田	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	20:25(30) ボディ コンバット 30 森田	20:25(30) ボディ パンプ30 佐藤 謙吾		20:30(45) 有料	20:30(30) 楽しく泳ごう 平野	15:00(60) ボディ パンプ 60 西田	15:00(60) バレエ 年少~小6	15:00(60) 体育教室 小1~6	15:00(60) バレエ 年少~小6		
15:00	22:00			22:00(60) 体育教室 小1~6	22:00(60) 椅子ヨガ 高尾	22:00(60) アクアダンス 梅田	20:00(90) JAZZ 有料	20:00(90) キッズダンス 中学生	20:00(90) ZUMBA 40 順菜	20:00(90) ボディ パンプ30 佐藤 謙吾		20:30(45) 有料	20:30(30) 楽しく泳ごう 平野	16:30(60) ボディ コンバット 60 西田	16:30(60) 体育教室 小1~6	16:30(60) 体育教室 小1~6	16:30(60) バレエ 年少~小6		
15:30				22:00(60) 体育教室 小1~6	22:00(60) 椅子ヨガ 高尾	22:00(60) アクアダンス 梅田	20:30(45) 有料	20:30(45) キッズダンス 中学生	20:30(45) ZUMBA 40 順菜	20:30(45) ボディ パンプ30 佐藤 謙吾		20:30(45) 有料	20:30(30) 楽しく泳ごう 平野	16:30(60) ボディ コンバット 60 西田	16:30(60) 体育教室 小1~6	16:30(60) 体育教室 小1~6	16:30(60) バレエ 年少~小6		
16:00				22:00(60) 体育教室 小1~6	22:00(60) 椅子ヨガ 高尾	22:00(60) アクアダンス 梅田	20:30(45) 有料	20:30(45) キッズダンス 中学生	20:30(45) ZUMBA 40 順菜	20:30(45) ボディ パンプ30 佐藤 謙吾		20:30(45) 有料	20:30(30) 楽しく泳ごう 平野	16:30(60) ボディ コンバット 60 西田	16:30(60) 体育教室 小1~6	16:30(60) 体育教室 小1~6	16:30(60) バレエ 年少~小6		
16:30				22:00(60) 体育教室 小1~6	22:00(60) 椅子ヨガ 高尾	22:00(60) アクアダンス 梅田	20:30(45) 有料	20:30(45) キッズダンス 中学生	20:30(45) ZUMBA 40 順菜	20:30(45) ボディ パンプ30 佐藤 謙吾		20:30(45) 有料	20:30(30) 楽しく泳ごう 平野	16:30(60) ボディ コンバット 60 西田	16:30(60) 体育教室 小1~6	16:30(60) 体育教室 小1~6	16:30(60) バレエ 年少~小6		
17:00				22:00(60) 体育教室 小1~6	22:00(60) 椅子ヨガ 高尾	22:00(60) アクアダンス 梅田	20:30(45) 有料	20:30(45) キッズダンス 中学生	20:30(45) ZUMBA 40 順菜	20:30(45) ボディ パンプ30 佐藤 謙吾		20:30(45) 有料	20:30(30) 楽しく泳ごう 平野	16:30(60) ボディ コンバット 60 西田	16:30(60) 体育教室 小1~6	16:30(60) 体育教室 小1~6	16:30(60) バレエ 年少~小6		
17:30				22:00(60) 体育教室 小1~6	22:00(60) 椅子ヨガ 高尾	22:00(60) アクアダンス 梅田	20:30(45) 有料	20:30(45) キッズダンス 中学生	20:30(45) ZUMBA 40 順菜	20:30(45) ボディ パンプ30 佐藤 謙吾		20:30(45) 有料	20:30(30) 楽しく泳ごう 平野	16:30(60) ボディ コンバット 60 西田	16:30(60) 体育教室 小1~6	16:30(60) 体育教室 小1~6	16:30(60) バレエ 年少~小6		
18:00				22:00(60) 体育教室 小1~6	22:00(60) 椅子ヨガ 高尾	22:00(60) アクアダンス 梅田	20:30(45) 有料	20:30(45) キッズダンス 中学生	20:30(45) ZUMBA 40 順菜	20:30(45) ボディ パンプ30 佐藤 謙吾		20:30(45) 有料	20:30(30) 楽しく泳ごう 平野	16:30(60) ボディ コンバット 60 西田	16:30(60) 体育教室 小1~6	16:30(60) 体育教室 小1~6	16:30(60) バレエ 年少~小6		
18:30				22:00(60) 体育教室 小1~6	22:00(60) 椅子ヨガ 高尾	22:00(60) アクアダンス 梅田	20:30(45) 有料	20:30(45) キッズダンス 中学生	20:30(45) ZUMBA 40 順菜	20:30(45) ボディ パンプ30 佐藤 謙吾		20:30(45) 有料	20:30(30) 楽しく泳ごう 平野	16:30(60) ボディ コンバット 60 西田	16:30(60) 体育教室 小1~6	16:30(60) 体育教室 小1~6	16:30(60) バレエ 年少~小6		
19:00				22:00(60) 体育教室 小1~6	22:00(60) 椅子ヨガ 高尾	22:00(60) アクアダンス 梅田	20:30(45) 有料	20:30(45) キッズダンス 中学生	20:30(45) ZUMBA 40 順菜	20:30(45) ボディ パンプ30 佐藤 謙吾		20:30(45) 有料	20:30(30) 楽しく泳ごう 平野	16:30(60) ボディ コンバット 60 西田	16:30(60) 体育教室 小1~6	16:30(60) 体育教室 小1~6	16:30(60) バレエ 年少~小6		
19:30				22:00(60) 体育教室 小1~6	22:00(60) 椅子ヨガ 高尾	22:00(60) アクアダンス 梅田	20:30(45) 有料	20:30(45) キッズダンス 中学生	20:30(45) ZUMBA 40 順菜	20:30(45) ボディ パンプ30 佐藤 謙吾		20:30(45) 有料	20:30(30) 楽しく泳ごう 平野	16:30(60) ボディ コンバット 60 西田	16:30(60) 体育教室 小1~6	16:30(60) 体育教室 小1~6	16:30(60) バレエ 年少~小6		
20:00				22:00(60) 体育教室 小1~6	22:00(60) 椅子ヨガ 高尾	22:00(60) アクアダンス 梅田	20:30(45) 有料	20:30(45) キッズダンス 中学生	20:30(45) ZUMBA 40 順菜	20:30(45) ボディ パンプ30 佐藤 謙吾		20:30(45) 有料	20:30(30) 楽しく泳ごう 平野	16:30(60) ボディ コンバット 60 西田	16:30(60) 体育教室 小1~6	16:30(60) 体育教室 小1~6	16:30(60) バレエ 年少~小6		
20:30				22:00(60) 体育教室 小1~6	22:00(60) 椅子ヨガ 高尾	22:00(60) アクアダンス 梅田	20:30(45) 有料	20:30(45) キッズダンス 中学生	20:30(45) ZUMBA 40 順菜	20:30(45) ボディ パンプ30 佐藤 謙吾		20:30(45) 有料	20:30(30) 楽しく泳ごう 平野	16:30(60) ボディ コンバット 60 西田	16:30(60) 体育教室 小1~6	16:30(60) 体育教室 小1~6	16:30(60) バレエ 年少~小6		
21:00				22:00(60) 体育教室 小1~6	22:00(60) 椅子ヨガ 高尾	22:00(60) アクアダンス 梅田	20:30(45) 有料	20:30(45) キッズダンス 中学生	20:30(45) ZUMBA 40 順菜	20:30(45) ボディ パンプ30 佐藤 謙吾		20:30(45) 有料	20:30(30) 楽しく泳ごう 平野	16:30(60) ボディ コンバット 60 西田	16:30(60) 体育教室 小1~6	16:30(60) 体育教室 小1~6	16:30(60) バレエ 年少~小6		
21:30				22:00(60) 体育教室 小1~6	22:00(60) 椅子ヨガ 高尾	22:00(60) アクアダンス 梅田	20:30(45) 有料	20:30(45) キッズダンス 中学生	20:30(45) ZUMBA 40 順菜	20:30(45) ボディ パンプ30 佐藤 謙吾		20:30(45) 有料	20:30(30) 楽しく泳ごう 平野	16:30(60) ボディ コンバット 60 西田	16:30(60) 体育教室 小1~6	16:30(60) 体育教室 小1~6	16:30(60) バレエ 年少~小6		
22:00				22:00(60) 体育教室 小1~6	22:00(60) 椅子ヨガ 高尾	22:00(60) アクアダンス 梅田	20:30(45) 有料	20:30(45) キッズダンス 中学生	20:30(45) ZUMBA 40 順菜	20:30(45) ボディ パンプ30 佐藤 謙吾		20:30(45) 有料	20:30(30) 楽しく泳ごう 平野	16:30(60) ボディ コンバット 60 西田	16:30(60) 体育教室 小1~6	16:30(60) 体育教室 小1~6	16:30(60) バレエ 年少~小6		

※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|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