

《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) **2024年2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		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	有料		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) 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		10:05(20) プチトレ 平野	10:00(40) エアロ40 加藤		10:30(30) アクアダンス 赤塚	10:30(45) ヨガ 45 高尾			
10:30												10:55(60) 有料						
11:00	11:05(40) エアロ 40 加藤	10:55(20) ちよこっと腹筋 大林		11:15(60) 有料			11:15(45) リラックスヨガ NORA	11:20(40) 太極舞 伊奈			11:25(40) 有料	11:10(40) パワーヨガ 60 加藤	11:10(40) ステップ40 伊奈	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			
11:30		11:30(20) ちよこっと脚トレ 大林			11:20(20) プチトレ 大林						12:05(40) 有料							
12:00	12:10(30) エアロ30 大林						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					
12:30		12:30(60) REEJAM60 順菜										12:45(30) アクアダンス 30 梅田		13:00(30) エアロ 30 豊田				
13:00		有料		13:00(30) エアロ 30 梅田			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		13:15(40) バレト 近藤		13:10(60) バレー 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) 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 【開催日】 2月13日 2月27日 有料	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 有料			14:05(40) ZUMBA 40 梅田	14:05(30) ボディ パンプ30 佐藤 謙吾	14:15(40) カーディオ バスキュラーズ 佐藤直子	14:00(60) 姿勢改善 & ウェーブリング 伊奈 有料	14:15(30) 水中歩行 平野	14:20(60) エアロ60 るみ 有料	Jr.スイミング 13:10~ 15:30迄 2~3コース 使用	
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														
14:30																		
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					Jr.スイミング	15:00~ 16:30迄		15:35(40) ZUMBA 40 梅田	★15:30(60) ボディ パンプ 60 成宮 有料		
16:30			1コース 使用	16:20(60) 体育教室 年中・年長		Jr.スイミング			Jr.スイミング			1コース 使用		16:20(60) 体育教室 年中・年長				
17:00			16:30~ 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				16:30~ 18:40迄		Jr.スイミング	16:10~ 18:40迄	★16:45(60) ボディ コンバット 60 鈴木悠真 有料	【開催日】 2月10日 2月24日	
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								3コース 使用		17:00(60) 空手 年少~中学				
18:00							18:00(60) キッズチア 小4~以上	18:05(60) キッズダンス 小4~6						17:30(60) 体育教室 小1~6				
18:30																		
19:00	19:05(40) ZUMBA 40 豊田			19:30(45) パワーヨガ NORA	19:30(45) ボディ コンバット 45 佐藤 謙吾		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	19:00(45) ヨガ 45 森下	★19:20(30) ガチトレ 平野				
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(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