

# 《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4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	<b>有料</b>		★10:15(40) はじめて エアロ 高尾			10:15(45) ZUMBA45 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) マット ピラティス 佐藤直子	10:05(20) プチトレ 平野		10:00(40) エアロ40 加藤	★10:20(30) 呼吸ヨガ 伊奈	10:30(30) アクアダンベル 赤塚	10:30(45) ヨガ45 高尾				
10:30		10:55(20) ちよこっつと腹筋 大林		★11:15(45) ヨガ 赤塚	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		<b>有料</b>			10:55(60) 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 パタフライ 大林	11:35(40) はじめて エアロ 高尾				
11:00	11:05(40) エアロ40 加藤	11:30(20) ちよこっつと脚トレ 大林					12:20(40) エアロ40 曾我		★12:30(30) アクアダンス 伊奈	11:25(40) ボールリリース 梅田			<b>有料</b>	12:05(45) ZUMBA45 豊田	12:10(20) ストレッチ					
11:30	12:10(30) エアロ30 大林	12:30(60) REEJAM60 順菜		13:00(30) エアロ30 梅田	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		12:20(40) ヨガ40 平松			12:45(30) アクアダンス 30 梅田	13:05(30) エアロ 30 豊田						
12:00																				
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	14:00(30) 椅子ヨガ 高尾		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	13:15(30) はじめて エアロ 平松	14:00(45) ZUMBA45 梅田	14:05(30) ボディ パンプ30 佐藤 謙吾	13:10(60) バレエ 年少~小6	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	13:10(60) バレエ 年少~小6	★13:30(30) ステップ30 るみ		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																				
16:00			Jr.スイミング 15:00~ 16:30迄																	
16:30																				
17:00		16:30(60) ブレイクダンス 小中学生																		
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00	19:05(45) ZUMBA45 豊田																			
19:30	暗闇プログラム 20:05(45)	20:05(40) エアロ40 豊田		19:30(45) ナチュラルヨガ NORA	19:30(45) ボディ パンプ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						
20:00																				
20:30	21:05(20) 縄トレ 佐藤 謙吾	21:10(30) ボディ パンプ 30 成宮		20:35(45) リラックスヨガ 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(45) ZUMBA45 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																				
21:30																				
22:00																				

※各プログラムは定員制です。  
 ■ Aスタジオ:50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