

# 《LESSON TIME SCHEDULE》

※ストレッチ以外はネット予約が必要です。2024年5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		9:30(20) ストレッチ ボール										
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(30) アクアダンス30 赤塚	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 平野	10:10(60) マット ピラティス 佐藤直子	★10:30(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		Jr.スイミング 9:00～ 11:10迄 2～3コース 使用	
10:30		10:55(20) ちよこつと腹筋 大林								<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 バタフライ 大林				
11:00	11:05(40) エアロ40 加藤			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		★11:30(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	11:35(40) はじめて エアロ 高尾			
11:30		11:30(20) ちよこつと脚トレ 大林								12:20(40)	★12:30(40) エアロ40 曾我	12:20(40) 太極舞 伊奈	12:45(30) アクアダ ンス 30 梅田	13:05(30) エアロ 30 豊田					
12:00	12:10(30) エアロ30 大林																		
12:30				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 高尾		14:00(45) ZUMBA45 梅田	14:05(30) ボディ パンプ30 佐藤 謙香			14:15(40) 姿勢改善 & ウェー プリン グ 伊奈	14:00(60) 水歩行 平野	13:00(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	
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		14:10(20) ストレッチ ボール	14:10(60) 基礎 ヨガ 高尾					14:15(40) カー ディオ バス キュ ラ ー ズ 佐藤 直子	14:15(30) 水中歩 行 平野	14:20(60) エアロ60 るみ				
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				<b>有料</b>											
14:30																			
15:00																			
15:30			Jr.スイ ミング																
16:00			15:00～ 16:30迄																
16:30			1コース 使用			Jr.スイ ミング													
17:00	16:30(60) ブレイ クダン ス 小中 学 生		16:30～ 18:40迄	16:40(60) 体育 教室 小1～ 3		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	16:10～ 18:40迄	17:00(60) キッズ ジャ ズ 年少～ 小6			17:00(60) 空手 年少～ 中学	17:00(60) 空手 年少～ 中学					
17:30			2～3コ ース 使 用			2～3コ ース 使 用													
18:00				17:50(60) 体育 教室 小4～ 6			18:00(60) キッズ チア 小4～ 以上	18:05(60) キッズ ダン ス 小4～ 6											
18:30																			
19:00	19:05(45) ZUMBA 45 豊田																		
19:30	暗闇 プログ ラム			★19:30(40) ジャズ ヒップ ホッ プ Ann	★19:30(45) ナチュ ラル ヨガ NORA		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 謙香		19:00(45) ヨガ 45 森下	19:20(30) ガチ トレ 平野					
20:00	20:05(45) ボディ コン バ ット 45 成宮	20:05(40) エアロ 40 豊田		20:35(45) リラ ク ス ヨ ガ NORA	★20:30(45) ボディ パン プ45 佐藤 謙香		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) ヨガ45 赤塚	★20:30(45) 快 眠 エ ア ロ 高尾		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				
20:30	21:05(20) 縄 ト レ 佐藤 謙香	21:10(30) ボディ パン プ 30 成宮	CLOSE 21:00																
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1コースのみ】  
 ★ 変更点があります

エアロピクで過度に体を疲労させ最後に足のセルフマッサージを行うことで睡眠の質を向上させます。

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