

《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									Jr.スイミング	
10:00	10:15(30) ヨガ30 加藤	有料		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		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								有料			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			有料	12:05(45) ZUMBA45 豊田	12:10(20) ストレッチ				
11:30		11:30(20) ちよこつと脚トレ 大林						12:20(40) エアロ40 曾我	★12:30(40) 太極舞 伊奈	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	12:10(30) エアロ30 大林							13:00(30) エアロ30 梅田		13:15(30) はじめて エアロ 平松			13:15(40) バレトン 近藤	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				
12:30								★13:20(30) フィットネ スフラ 高尾		14:00(45) ZUMBA45 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	有料					
13:00				13:30(60) 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	有料				14:15(40) ウェーブ リング 伊奈		16:10~ 18:40迄				
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									14:15(40) エアロ60 るみ		15:30(60) ボディ パンプ60 成宮				
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											16:45(60) ボディ コンバ ット60 鈴木 悠 真				
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											
16:30																			
17:00	16:30(60) ブレイ クダン ス 小中 学		1コース 使用	16:40(60) 体育 教室 小1~ 3		Jr.スイ ミング		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									
17:30			2~3コ ース 使用							17:00(60) キッズ ジャ ズ 年少~ 小6									
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(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			★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											
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 クッ ス ヨ ガ NORA	★20:30(45) ボディ パ ン プ 45 佐藤 謙 吾		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				
21:00	21:05(20) 縄 ト レ 佐藤 謙 吾	21:10(30) ボディ パ ン プ 30 成宮	CLOSE 21:00																
21:30																			
22:00																			

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。

※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

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