

《LESSON TIME SCHEDULE》

※ストレッチ以外はネット予約が必要です。2024年6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	プール	9:30(20) ストレッチ		プール	9:30(20) ストレッチ		プール	9:30(20) ストレッチ ボール		プール			プール	OPEN 10:00~		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 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				
10:30	10:55(20) ちよこつと腹筋 大林			11:15(45) ヨガ 赤塚		11:15(45) リラククスヨガ NORA		11:30(30) アクアダ ンス 伊奈		11:25(40) ボールリ リース 梅田		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	11:35(40) はじめて エアロ 高尾			
11:00	11:05(40) エアロ40 加藤			11:20(20) プチトレ 大林							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																	
12:00																		
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	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	14:00(45) ZUMBA 45 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 プ リ ン グ 伊奈	14:15(30) 水中 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
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 15:00~ 16:30迄															
16:00																		
16:30																		
17:00		16:30(60) ブレ イ ク ダ ン ス 小 中 学 生	1コース 使用	16:40(60) 体育 教 室 小 1~ 3	Jr.スイ ミ ン グ 16:10~ 18:40迄	Jr.スイ ミ ン グ 16:50(50) キ ズ チ ア 年 少 ~ 年 長	16:50(60) キ ズ チ ア 小 1~ 小 3	17:00(60) キ ズ ダ ン ス 年 長 ~ 小 3	17:00(60) キ ズ ダ ン ス 年 少 ~ 小 6									
17:30			2~3コ ー ス 使 用															
18:00				17:50(60) 体育 教 室 小 4~ 6														
18:30																		
19:00	19:05(45) ZUMBA 45 豊田																	
19:30	暗 間 プ ロ グ ラ ム			19:30(40) ジャ ズ ヒ ッ ポ ッ Ann	19:30(45) ナ チ ュ ラ ル ヨ ガ NORA	19:35(30) ボ デ イ コ ン バ ッ ト 30 森田	19:10(60) キ ズ ダ ン ス 中 学 生	19:30(40) エア ロ 40 赤塚	19:30(30) ボ デ イ パ ン プ 30 佐藤 謙吾		★19:10(45) ヨ ガ 45 森下	19:20(30) ガ チ ト レ 平野						
20:00	20:05(45) ボ デ イ 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 イ パ ン プ 45 佐藤 謙吾	20:25(30) ボ デ イ コ ン バ ッ ト 30 森田	20:10(60) キ 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																		
21:00	21:05(20) 縄 ト レ 佐藤 謙吾	21:10(30) ボ デ イ パ ン プ 30 成 宮	CLOSE 21:00															
21:30																		
22:00																		

エアロピクス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