《LESSON TIME SCHEDULE》

※ストレッチ以外はネット予約が必要です。

9/21(月)

	A スタジオ	B スタジオ	プール
10:15(40)	ヨガ40 加藤		
11:10(40)	エアロ40 加藤		
12:05(20)	ちょこっと筋トレ 大林		
12:45(45)	背骨コンディショニング 石神		
13:45(40)	エアロ40 森田		
14:40(45)	背骨コンディショニング 石神		
17:40(60)	KPOPダンス 小3～中1		
13:45(30)			アクアダンス 赤塚
			Jr.スイミング 15:00～16:30迄 1コース使用 16:30～18:40迄 2～3コース使用

9/22(火)

	A スタジオ	B スタジオ	プール
10:15(40)	はじめてエアロ40 高尾		
11:15(45)	ヨガ45 赤塚		
12:15(30)	エアロ30 大林		
13:00(30)	ミニボールエクササイズ 高尾		
13:50(30)	はじめてエアロ30 森田		
14:40(45)	ヨガ45 白井		
15:50(60)	体操教室 年中～年長		
17:00(60)	体操教室 小1～小6		
10:15(30)			アクアダンス 赤塚
			Jr.スイミング 16:10～18:40迄 2～3コース使用 18:40～19:40迄 1コース

9/23(水)

	A スタジオ	B スタジオ	プール
10:15(45)	ZUMBA 伊奈		
11:15(45)	リラックスヨガ NORA		
12:15(30)	ピックルボール① 松井		
12:50(30)	ピックルボール② 松井		
13:35(30)	アンジージャンプ 平野		
14:25(20)	ストレッチポール		
15:50(50)	キッズチア 年少～年長		
16:55(60)	キッズチア 小1～小3		
18:10(60)	キッズチア 小4～以上		
10:20(30)		エアロ入門 高尾	
12:30(40)		ピラティス 伊奈	
13:25(30)		フィットネスフラ 高尾	
17:00(60)		キッズダンス 年長～小3	
18:05(60)		キッズダンス 小4～小6	
11:30(30)			アクアダンス 伊奈
			Jr.スイミング 15:00～16:30迄 1コース使用 16:30～18:40迄 2～3コース使用

ストレッチポールを使います!

ヨガ・調整系　※靴不要レッスン　プールレッスン　エアロ・ダンス・有酸素