

レッスンスケジュール

※スタジオレッスンは定員制となっております

2023年 6月

月			火			水	木			金			土			日				
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		
10	定員20名 エアロ40 10:20~11:00 今井		Jr.スクール タイム 10:00~11:00	定員20名 ヨーガ75 10:30~11:45 池田			定員20名 ピラティス30 10:30~11:00 村上	Jr.スクール タイム 10:00~11:00		定員20名 エアロ40 10:20~11:00 小杉	Jr.スクール タイム 10:00~11:00		定員20名 リトモス45 10:30~11:15 清家	Jr.スクール タイム 10:00~11:00		定員20名 ヒーリング ヨガ45 10:30~11:15 高田				
11	定員13名 ペルビック30 11:15~11:45 今井		スリムエクササイズ 11:15~11:45 且見				定員20名 ラテンエアロ50 11:20~12:10 山本か	定員20名 アクア30 11:30~12:00 伊藤		定員13名 マットサイエンス30 11:20~11:50 小杉	定員13名 ホットヨガ45 静(セイ) 11:45~12:30 池田		定員20名 ボディコンバット45 11:35~12:20 伊藤	はじめてプール 11:30~12:00 松田		内容により 時間・定員変更				
12	定員14名 ボディパンプ30 12:00~12:30 和泉		ステップ30 12:10~12:40 山本え				定員13名 楽のび ストレッチ50 12:20~13:10 清家	定員14名 ボディパンプ30 12:10~12:40 西村		定員20名 ショートヨガ50 13:00~13:50 池田	定員14名 バタフライ 13:30~14:00 松田/大西		定員14名 太極拳+単扇60 12:35~13:35 たかさか		週変わり レッスン 11:45~ 担当週わり					
13	定員20名 エアロ30 13:10~13:40 青木		メイクヨガ45 13:00~13:45 今井	定員20名 ピラティス40 13:10~13:50 村上	定員20名 クロール 13:30~14:00 松田/且見		定員20名 ポルドブラ45 13:30~14:15 清家	定員20名 バタフライ 13:30~14:00 松田/大西		定員20名 スリムエクササイズ 13:30~14:00 且見	定員20名 エアロ50 13:50~14:40 西村		定員13名 アクア30 13:15~13:45 且見	週変わり レッスン 13:00~ 担当週わり						
14	定員20名 コアロピクス50 14:00~14:50 青木		Babyスイミング 13:30~14:30	定員20名 エアロ50 14:20~15:10 西村	定員20名 背泳ぎ 14:05~14:35 松田/且見		定員20名 エアロ40 14:45~15:25 清家	定員14名 平泳ぎ 14:05~14:35 松田/大西		定員14名 はじめてプール 14:05~14:35 且見	定員14名 KARATE30 14:55~15:25 村上		定員13名 ホットヨガ45 静(セイ) 15:00~15:45 高田	内容により 時間・定員変更	定員13名 ホットヨガ45 動(ドウ) 14:15~15:00 高田					
15								定員20名 ステップ40 14:20~15:00 西村				定員14名 キッズダンスA 15:40~16:40								
16	キッズ空手A 15:45~16:30										Jr.スクール タイム 15:30~20:00	Jr.スクール タイム 15:30~20:30		キッズダンスB 16:50~17:50						
17	キッズ空手B 16:45~17:30		Jr.スクール タイム 15:30~20:30		Jr.スクール タイム 15:30~20:30									Jr.スクール タイム 14:30~19:30						
18	定員20名 ボディコンバット30 18:45~19:15 大西																			
19	定員14名 ボディパンプ30 19:35~20:05 西村		定員13名 メイクヨガ45 19:30~20:15 高林	定員20名 ポルドブラ45 19:00~19:45 清家	定員13名 ピラティス40 19:00~19:40 村上	定員20名 エアロ40 19:00~19:40 山本え	定員14名 ピラティス40 19:00~19:40 村上	定員14名 ステップ40 19:00~19:40 大畠	定員14名 ボディコンバット45 20:00~20:45 和泉	定員13名 メイクヨガ45 20:00~20:45 今井										
20	定員14名 ステップ50 20:25~21:15 西村			定員20名 リトモス45 20:00~20:45 清家	定員13名 ハタヨガ60 20:00~21:00 堀澤		定員14名 メイクヨガ45 20:00~20:45 高林	定員13名 スイムトレーニング 20:20~21:05 松田												
21															短縮営業	短縮営業	短縮営業			

休

館

日

マークは初心者・初級者向け
レッスンです。

【スタジオプログラム人数制限】

※新型コロナウイルス感染防止対策として
A・Bスタジオのレッスンは定員制となっ
ております。

※レッスン参加には、携帯等でのスタジオ
WE B予約が必要です。
レッスン参加前に、携帯等でQRコードを
開きチェックインを行ってください。

【祝日レッスン】

レッスン内容・担当者変更のお知らせは
ホームページ・館内掲示板をご確認くだ
さい。