

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

2024年 1月～3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 | | | | |
| 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 ヨガ75 10:30～11:45 池田 | | Jr. スクール タイム 10:00～11:00 | 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 | 定員13名 機能改善 ヨガ45 10:30～11:15 山本か | Jr. スクール タイム 10:00～11:00 | 内容により 時間・定員変更 週変わりレッスン 10:30～ 担当週変わり | | | | |
| 11 | | 定員13名 ベルピック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 マットサイエンス40 11:15～11:55 小杉 | | | 定員20名 ボディコンバット45 11:35～12:20 伊藤 | | やってみまいけ//四泳法 11:30～12:00 松田 | | 内容により 時間・定員変更 週変わり レッスン 11:45～ 担当週変わり | | | |
| 12 | 定員14名 ボディパンプ30 12:00～12:30 和泉 | | | 定員14名 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13名 ホットヨガ45 静(セイ) 11:45～12:30 池田 | | | | | | | | |
| 13 | 定員20名 エアロ30 13:00～13:30 青木 | 定員13名 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10名 ポールエクササイズ30 13:00～13:30 大西 | | | | | 定員20名 ショートヨガ50 13:00～13:50 池田 | | | 定員14名 太極拳+単扇60 12:35～13:35 たかさか | | 定員20名 アキア30 13:15～13:45 且見 | | 週変わり レッスン 13:00～ 担当週変わり | | | |
| 14 | 定員20名 コアロピクス50 14:00～14:50 青木 | | | 定員20名 エアロ45 14:10～14:55 西村 | | クロール 13:30～14:00 且見/大和 | | | | 定員14名 ステップ40 14:10～14:50 西村 | | | 定員20名 エアロ50 13:50～14:40 西村 | | | | 内容により 時間・定員変更 週変わり レッスン 13:00～ 担当週変わり | | | |
| 15 | | | | | | | 定員20名 エアロ40 14:35～15:15 清家 | | | | | | 定員14名 KARATE30 14:55～15:25 村上 | 定員13名 ホット ピラティス ヨガ50 15:00～15:50 宮本 | | | | 定員13名 ホットヨガ45 動(ドウ) 15:00～15:45 上野 | | |
| 16 | キッズ空手A 15:45～16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | Jr. スクール タイム 15:30～20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | マークは初心者・初級者向け レッスンです。 |
| 19 | 定員20名 ボディコンバット30 18:45～19:15 大西 | | | 定員20名 リトモス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13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 大畑 | | | | | | | | | | 【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 WEB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。 |
| 20 | 定員14名 ボディパンプ45 19:30～20:15 西村 | 定員13名 ピラティス ヨガ60 19:20～20:20 宮本 | | 定員20名 ハタヨガ60 20:00～21:00 堀澤 | | | 定員14名 ボディパンプ45 20:00～20:45 和泉 | 定員10名 ポールエクササイズ30 20:00～20:30 大西 | | 定員20名 ボディコンバット45 20:00～20:45 大西 | 定員13名 メイクヨガ45 20:00～20:45 今井 | | | | | | | | | 【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。 |
| 21 | 定員14名 ステップ50 20:30～21:20 西村 | | | | | | | | スィムトレーニング 20:20～21:05 松田 | | | | 短縮営業 | 短縮営業 | 短縮営業 | | | | | |