

# レッスンスケジュール表

2018年 4月～

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00		流水ウォーキング (末永・小松) 9:00～10:00				流水ウォーキング (美央・久保マ) 9:00～10:00		
11:00	フラダンス (木嶋) 10:00～11:00			いきいきクラブ (久保マ・岸本) 10:00～11:00	ストレッチ (東) 10:20～(60)			
12:00	エアロ マンデー (石丸) 11:15～(60)		おはよう体操 (野添) 11:00～(30)					超初級 (久保マ) 12:00～(45)
13:00	コアシェイプ (南里) 12:30～(60)	4泳法 (末永) 12:00～(45)	Vivid Yoga (野添) 11:45～(60)	※ 予約制 超初級 (久保マ) 12:00～(45)	ジャズダンス (時田) 11:30～(60)	くじら (中級) (末永) 12:00～(60)	太極拳 (片桐) 11:15～(90)	スイム マスターズ (岸本) 12:00～(60)
14:00	脱・ほっこりお腹 (酒巻) 14:00～(30)	Power up swim (岸本) 13:00～(60)	リラックス 気功 (野添) 13:00～(75)	4泳法 (初級) (岸本) 13:00～(45)	ヨーガ (吉野) 12:45～(60)	トータル・ イマージョン (久保マ) 13:00～(45)	楽しくエアロ (酒井) 13:30～(60)	初めての 4泳法 (末永) 13:00～(45)
15:00	肩甲骨ヨガ (福岡) 14:30～(45)			とびうお (上級) (美央) 13:00～(60)	ボディメイク (東) 14:00～(60)	水中 ウォーキング (小松) 12:15～(45)		
16:00								
17:00			キッズ HIPHOP					
18:00		子どもスクール 15:30～20:30	子どもスクール 16:40～18:50	子どもスクール 15:30～20:30		子どもスクール 15:30～20:30	バレエ Aクラス 16:30～17:20 Bクラス 17:20～18:20 Cクラス 18:20～19:20	子どもスクール 15:30～20:30
19:00								
20:00	リフレッシュ エアロ (岩永) 19:45～(60)	水中 ウォーキング (酒巻) 19:15～(45)	ステップでGo! (石丸) 19:45～(60)	※予約制 超初級 (岸本) 19:30～(30)	ソシアル ダンス (麻生) 19:15～(60)		ZUMBA (伊藤) 19:45～(45)	ミット シェイプ (亀井) 19:30～(45)
21:00		スイム マスターズ (岸本) 20:15～(60)		いるか・くじら (初・中級) (小松) 20:00～(45)	ヨーガ (平島) 20:30～(60)	いるか・くじら (初・中級) (末永) 20:00～(45)		スイム マスターズ (岸本) 20:30～(60)
22:00				T.I 上級 (久保マ) 20:30～(45)				

■ はスクールです。プールは、コース制限、または利用できない時間があります。  
詳しくは、スタッフまでお問い合わせください。プールの利用可能時間も記載しています。

マシン・プールは22:15まで利用できます。22:30で閉館します。

