

レッスンスケジュール表

2019年10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 (岸本・古賀) 10:00～11:00	ストレッチ (東) 10:20～(60)			
12:00	脂肪燃焼エクササイズ (南里) 11:10～(30)		おはよう体操 (野添) 11:00～(30)					超初級 (古賀) 12:00～(45) ※ 予約制
13:00	肩こり改善ストレッチ (南里) 11:40～(30)	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	コアシェイプ (南里) 12:15～(60)	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)	ヨガ (吉野) 12:45～(60)	トータル・ イメージ (久保マ) 13:00～(45)		初めての 4泳法 (末永) 13:00～(45)
15:00		くじら (中級) (小松) 13:00～(60)		どびうお (上級) (美央) 13:00～(60)			楽しくエアロ (荒木) 13:30～(60)	
16:00	骨盤調整ヨガ (東江) 14:05～(60)				ボディメイク (東) 14:00～(60)			
17:00			キッズ HIPHOP 16:40～ 18:50					
18:00		子どもスクール 15:30～20:30	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	ソーシャルダンス 初級 (麻生) 19:00～(40)							
20:00	リフレッシュ エアロ (岩永) 19:45～(60)	※予約制 超初級 (岸本) 20:00～	安眠 ゆらゆら体操 (吉野) 19:30～(60)	いるか・くじら (初・中級) (小松) 20:00～(45)	ソーシャル ダンス (麻生) 19:15～(60)	いるか・くじら (初・中級) (末永) 20:00～(45)	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) 20:30～(60)		TI 上級 (久保マ) 20:30～(45)	ヨガ (平島) 20:30～(60)			いるか・くじら (初・中級) (末永) 20:15～(45)
22:00								スイム マスターズ (岸本) 20:30～(60)

■ 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。

