

1月 レッスンスケジュール

※代行・祝日等でレッスン時間・内容・担当が変更になる場合がございます。掲示板・HPをご確認ください。

	月曜日			火曜日	水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日					
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール		第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール			
10:00	9:10-9:55 ハタヨガ アンナ			休 館 日							9:10-9:55 ピラティス 錦 織									10:00		
11:00	10:15-11:00 やさしいエアロ 姉 川				10:15-11:00 シェイプダンス アンナ	10:15-11:00 ピラティス 山 下		10:15-11:00 どべどべラポ 徳 田			10:15-11:00 やさしいエアロ 大 島	10:15-11:00 モーニングヨガ 錦 織		10:15-11:00 FOOTコンディショニング 永 松				10:15-11:00 やさしいエアロ 錦 織			11:00	
12:00	11:15-12:00 太極拳 梁 井		11:15-12:00 アクア&ヌードルストレッチ 山 根		11:15-12:00 ハタヨガ アンナ		11:15-12:00 やさしいアクア 徳 田	11:15-12:00 ピラティス 山 中		11:15-12:00 アクアフレックス 徳 田	11:15-12:00 エンジョイエアロ 中 野		11:15-12:00 アクアコンディショニング 香 月	11:15-12:00 エンジョイエアロ 中 田				11:15-12:00 らくらくストレッチ 中 野		11:15-12:00 やさしいアクア 山 根	12:00	
13:00																						13:00
14:00	13:15-14:00 ZUMBA 奈 良 崎		13:30-14:15 水中健美操 古 川		13:15-14:00 やさしいエアロ 徳 田	13:15-14:00 ハタヨガ 片 山		13:15-14:00 ダンスエアロ 中 田			13:15-14:00 コアウェーブ 中 野		13:30-14:15 AQUA ZUMBA 奈 良 崎	13:15-14:00 シェイプダンス アンナ		13:30-14:15 水中健美操 古 川	13:30-14:15 エアロ&トレーニング 實 藤					14:00
15:00	14:15-15:00 ARITALレッスン 有 田	14:15-15:00 バレリーナヨガ 永 松			14:15-15:00 健美操 古 川		14:15-15:00 スマイルアクア 香 月	14:30-15:00 ボールdeストレッチ スタッフ		14:15-15:00 エンジョイアクア 中 田	14:15-15:00 ハタヨガ 関	14:30-15:00 ボールdeストレッチ スタッフ		14:15-15:00 ハタヨガ 小 島		14:30-15:15 やさしいアクア 山 根	14:30-15:00 ボールdeストレッチ スタッフ					15:00
16:00	15:15-16:00 ピラティス 山 中		15:15-16:00 やさしいアクア 有 田				15:15-16:00 エンジョイスイミング 香 月	15:15-16:00 四正太極拳 竹之内			15:15-16:00 ZUMBA 奈 良 崎		15:15-16:00 エンジョイスイミング 香 月	15:15-16:00 ストリートダンス 山 中			15:15-16:00 やさしいエアロ 中 野				16:00	
※レッスンの残り5分より掃除、片付けの時間となります。なお、感染予防のためマスク着用でのご参加といたします。																						
17:00																					17:00	
18:00	18:00-18:30						18:00-18:30														18:00	
19:00	エアロ入門 田 中			18:00-18:45 ハタヨガ 関			18:00-18:30 エアロ入門 田 中			18:15-19:00 やさしいエアロ 田 中			17:00-17:45 やさしいエアロ 實 藤					17:00-17:45 ファンキーダンス 中 野			18:00	
19:00	18:45-19:30 パワーヨガ 徳 田						18:40-19:25 ミニボール&ストレッチ 田 中						18:00-18:45 ダンスエアロ 中 野					18:00-18:45 ピラティス 錦 織			19:00	
20:00	19:45-20:30 健美操 古 川		19:45-20:30 エンジョイアクア 徳 田	19:00-19:45 ZUMBA 奈 良 崎		19:35-20:20 エンジョイエアロ 村 井			20:00-20:45 スマイルアクア 田 中	19:15-20:00 パワーヨガ 徳 田											20:00	
21:00						20:30-21:15 やさしいエアロ 中 野				20:15-21:00 ポティシェイブ 徳 田		20:00-20:45 水中健美操 古 川									21:00	
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール		第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール			

【 定 員 】

20名

15名

15名

10名