


12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	9:15-9:45 ホールのスタッフ			休館日							9:15-9:45 マッスル モーニング スタッフ								
11:00	10:15-11:00 やさしい エアロ 姉川	10:15-11:00 ピラティス 山下		休館日	10:15-11:00 ハタヨガ 重松			10:15-11:00 とべとべラボ 徳田			10:15-11:00 やさしい ステップ 大島	10:15-11:00 モーニング ヨガ 錦織		10:15-11:00 ビューティー バレエ CHISATO			10:15-11:00 Foot コンディショニング 永松	11:00-11:45	
12:00	11:15-12:00 太極拳 梁井		11:15-11:45 ショートアクア 姉川	休館日	11:15-12:00 シェイプ ダンス アンナ		11:15-12:00 やさしい アクア 徳田	11:15-12:00 ハタヨガ MAYA	11:15-12:00 太極舞 貴藤	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 やさしい アクア 香月	11:15-12:00 ARITA レッスン 有田	11:15-12:00 ハタヨガ MAYA	11:15-11:45 スイミング 初級 スタッフ	11:15-12:00 エアロ& トレーニング 平岡	11:00-11:45 らくらく ストレッチ 中野	11:15-12:00 やさしい アクア 山根
13:00				休館日										12:15-13:00 シェイプ ダンス アンナ			12:15-12:45 バランスボール エクササイズ スタッフ		
14:00	13:15-14:00 ZUMBA 平岡		13:30-14:15 水中健美操 古川	休館日	13:15-14:00 やさしい エアロ 徳田	13:15-14:00 ハタヨガ 片山	13:30-14:00 らくらく ウォーキング スタッフ	13:15-14:00 ダンスエアロ 中田	13:15-14:00 フィットネス ヨガ 貴藤	13:30-14:00 らくらく ウォーキング スタッフ	13:15-14:00 コアウエーブ 中野		13:30-14:00 エンジョイ ステップ 中田			13:30-14:15 水中健美操 古川	13:15-14:00 太極拳 小池	13:30-14:00 らくらく ウォーキング スタッフ	
15:00	14:15-15:00 ARITA レッスン 有田	14:15-15:00 バレトン 永松	14:30-15:00 らくらく ウォーキング スタッフ	休館日	14:15-15:00 健美操 古川		14:15-15:00 スマイル アクア 香月	14:15-15:00 やさしい ステップ 松元		14:15-15:00 エンジョイ アクア 中田	14:15-15:00 ハタヨガ 関	14:15-14:45 ホールのスタッフ	14:15-15:00 スロー アクア 渡辺	14:15-14:45 ホールのスタッフ		14:30-15:15 やさしい アクア 山根	14:15-15:00 バレトン 永松	14:15-14:45 スイミング 入門 スタッフ	
16:00	15:15-16:00 ハタヨガ MAYA		15:15-16:00 やさしい アクア 有田	休館日	15:15-16:00 シェイプ ラテン 西野		15:15-16:00 エンジョイ スイミング 香月	15:15-16:00 ピラティス 山下			15:15-16:00 太極拳 小池		15:15-16:00 エンジョイ スイミング 香月			15:15-16:00 ZUMBA 平岡	15:15-16:00 やさしい エアロ 中野		
17:00				休館日															
18:00	18:00-18:30 エアロ入門 田中			休館日	18:15-19:00 エアロ入門 田中			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 貴藤			17:00-17:45 ファンキー ダンス 中野			
19:00	18:40-19:25 パワーヨガ 徳田			休館日	18:40-19:25 コアトレーニング 平岡			18:40-19:25 ミニボール& ストレッチ 田中			19:15-19:45 スイミング 入門 スタッフ	19:15-20:00 パワーヨガ 徳田	19:15-19:45 スイミング 初級 スタッフ			18:00-18:45 ダンス エアロ 中野	18:00-18:45 ピラティス 錦織		
20:00	19:35-20:20 エンジョイ ステップ 渡辺		19:45-20:30 エンジョイ アクア 徳田	休館日	19:15-20:00 ZUMBA 奈良崎		19:45-20:30 エンジョイ アクア 山根	19:35-20:20 エンジョイ エアロ 村井		19:15-19:45 スイミング 入門 スタッフ	20:00-20:45 ミットアクア 田中	20:15-21:00 水中健美操 古川							
21:00	20:30-21:15 エアロ& トレーニング 村井			休館日	20:15-21:00 ハタ フローヨガ MAYA			20:30-21:15 やさしい エアロ 中野											
	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

灰色部分  が変更箇所です。
 レッスンスケジュールはホームページでも
 ご確認いただけます。