

2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 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 やさしい エアロ 錦 織			11:00	
12:00	11:15-12:00 太極拳 梁 井		11:15-11:45 ショートアクア 姉 川		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 ハタヨガ MAYA			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 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 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														12:15-13:00 シェイプ ダンス アンナ							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	13:30-14:00 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		13:30-14:00 らくらく ウォーキング スタッフ	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 エンジョイ ステップ 中 田	13:30-14:15 水中健美操 古 川	13:30-14:15 やさしい ステップ 實 藤		13:30-14:00 スイミング 入門 スタッフ	14:00	
15:00	14:15-15:00 ARITA レッスン 有 田	14:15-15:00 バレリーナ ヨガ 永 松	14:30-15:00 らくらく ウォーキング スタッフ		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 ホーホdeストレッチ スタッフ	14:30-15:00 らくらく ウォーキング 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 ホーホdeストレッチ スタッフ	15:15-16:00 やさしい エアロ 中 野		15:00	
16:00	15:15-16:00 ハタヨガ MAYA		15:15-16:00 やさしい アクア 有 田		15:15-16:00 ポティ コンディショニング 西 野		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						16:00	
17:00																					17:00
18:00	18:00-18:30 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 實 藤			17:00-17:45 ファンキー ダンス 中 野		17:00-17:45 ピラティス 錦 織	18:00	
19:00	18:40-19:25 パワーヨガ 徳 田							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	18:00-18:45 ダンス エアロ 中 野						19:00	
20:00	19:35-20:20 やさしい エアロ 古 賀		19:45-20:30 エンジョイ アクア 徳 田			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 スマイル アクア 田 中		19:15-19:45 スイミング 初級 スタッフ	20:00-20:45 水中健美操 古 川					20:00		
21:00	20:30-21:15 パンプ& エアロ 村 井						20:30-21:15 やさしい エアロ 中 野													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18名!

定員30名!

レッスン
変更

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。 [医療法人好古堂] [検索]