4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	9:15–10:00 ハタヨガ アンナ			休館日							9:15–10:00 ピラティス 錦 織									10:00
11:00	10:15–11:00 やさしい エアロ 渡 辺	10:15–11:00 ピラティス 山 下			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		11:00
12:00	11:15–12:00 太極拳 梁 井		11:15–11:45 ショートアクア 山 根		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 實 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 アクア コンディショニング 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 やさしい エアロ 錦 織	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		イントラ変更												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	レッスン&イントラ変更		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	13:15–14:00 フィットネス ヨガ 實 藤	13:30–14:00 らくらく ウォーキング スタッフ	13:15–14:00 コアウェーブ 中 野		13:30–14:00 らくらく ウォーキング スタッフ	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	13:15–14:00 太極拳 小 池		13:30–14:00 らくらく ウォーキング スタッフ	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 ﾎﾞｰﾙdeｽﾄﾚｯﾁ スタッフ	14:15–15:00 スロー アクア 渡 辺	14:15–14:45 ﾎﾞｰﾙdeｽﾄﾚｯﾁ 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	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 ボディー 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 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	15:00–15:45 ZUMBA 平 岡			15:15–16:00 やさしい エアロ 中 野			16:00
17:00														17:00–17:45			17:00–17:45			17:00
18:00	18:00–18:30							18:00–18:30						やさしい エアロ 實 藤 18:00–18:45			ファンキー ダンス 中 野 18:00–18:45			18:00
19:00	エアロ入門 田 中 18:40–19:25 パワーヨガ 徳 田				18:15–19:00 ステップ& コアトレーニング 平 岡			エアロ入門 田 中 18:40–19:25 ミニボール& ストレッチ 田 中			18:15–19:00 やさしい エアロ 田 中			ダンス エアロ 中 野			ピラティス 錦 織			19:00
20:00	19:35–20:20 ZUMBA 齋 藤	NEWイントラ	19:45–20:30 エンジョイ アクア 徳 田		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	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 20:00–20:45						20:00
21:00	20:30–21:15 パンプ& エアロ 村 井				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		ミットアクア 田 中	20:15–21:00 ボディー シェイプ 徳 田		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	

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