

# 3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。

曜日	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		
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 ハレエ 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 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 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 中田	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	13:30-14:15 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	ボキ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 ボキ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 ボディ 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							18:00-18:30							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	エアロ入門 田中				18:15-19:00 ステップ& トレーニング 中田			18:40-19:25 エアロ入門 田中		18:15-19:00 やさしい エアロ 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	18:40-19:25 パワーヨガ 徳田				19:15-20:00 ZUMBA 奈良崎		19:45-20:30 エンジョイ アクア 山根	19:15-19:45 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						20:00	
21:00	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		20:15-21:00 ハタ フローヨガ MAYA			20:00-20:45 エンジョイ エアロ 村井		20:00-20:45 スマイル アクア 田中	20:15-21:00 ボディ シェイプ 徳田		20:00-20:45 水中健美操 古川						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												
	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](#)