

8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	9:10-9:55 ハタヨガ アンナ	← 時間変更		休館日	イントラ変更					9:10-9:55 ピラティス 錦 織	← 時間変更								10:00	
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			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	↑ 定員18名	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 貫 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	11:00-11:45 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 NEWレッスン シェイプ ダンス アンナ			12:15-12:45 シェイプ フィットネス スタッフ	山根 I R やさしいアクア代行 水中健美操 5日 古川 I R 12日 古川 I R
14:00	13:15-14:00 ZUMBA 奈良崎		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 貫 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		13:30-14:15 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	13:15-14:00 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	14:15-14:45 ホーホdeストレッチ スタッフ	15:00-15:45 やさしい アクア 山 根	14:30-15:15 バレトン 永 松	14:15-15:00 バレーボール 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 ポディー 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 齊 藤		15:15-16:00 やさしい エアロ 中 野	15:15-16:00 やさしい エアロ 中 野			16:00
17:00																				
18:00	18:00-18:30			休館日				18:00-18:30								17:00-17:45 やさしい エアロ 貫 藤		17:00-17:45 ファンキー ダンス 中 野		18:00
19:00	18:40-19:25 パワーヨガ 徳 田					18:15-19:00 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		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		18:00-18:45 ピラティス 錦 織	
20:00	19:35-20:20 ZUMBA 齊 藤		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 初級 スタッフ	20:00-20:45 ミットアクア 田 中		20:00-20:45 スイミング 初級 スタッフ	20:15-21:00 水中健美操 古 川						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												
	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。