

6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	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 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				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 リラックス 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 リラックス 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 リラックス 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 リラックス 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 リラックス 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 ホーホホ スタッフ	14:15-15:00 スロー アクア 渡 辺	14:15-14:45 ホーホホ スタッフ	15:00-15:45 ZUMBA 平 岡	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				15:15-16:00 やさしい エアロ 中 野				16:00
17:00																17:00-17:45					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								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	18:40-19:25 パワーヨガ 徳 田				18:15-19:00 ステップ& トレーニング 中 田			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				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	19:35-20:20 ZUMBA 齊 藤		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	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	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			20:00-20:45 ミットアクア 田 中	20:15-21:00 ボディー シェイプ 徳 田		20:00-20:45 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	第1スタジオ	第2スタジオ	プール

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](#)