

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	第1スタジオ	第2スタジオ	プール		
10:00	9:15-10:00			休 館 日							9:15-10:00										
	ハタヨガ アンナ										ピラティス 錦 織									10:00	
11:00	10:15-11:00	10:15-11:00			10:15-11:00			10:15-11:00				10:15-11:00	10:15-11:00				10:15-11:00			11:00	
	やさしい エアロ 姉 川	ピラティス 山 下			ハタヨガ 重 松			とべとべラボ 徳 田				やさしい ステップ 大 島	モーニング ヨ ガ 錦 織				ビューティー ハレエ CHISATO	10:15-11:00 Foot コンディショニング 永 松			
12:00	11:15-12:00		11:15-11:45		11:15-12:00		11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00		11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-11:45	11:15-12:00	11:00-11:45	11:15-12:00	12:00	
	太極拳 梁 井		ショートアクア 姉 川		シェイプ ダンス アンナ		やさしい アクア 徳 田	ハタヨガ MAYA	太極舞 貴 藤	アクア フレックス 徳 田	エンジョイ エアロ 中 野			アクア コンディショニング 香 月	ARITA レッスン 有 田	ハタヨガ MAYA	スイミング 初 級 スタッフ	エアロ& トレーニング 平 岡	ストレッチ 中 野		やさしい アクア 山 根
13:00																					13:00
14:00	13:15-14:00				13:15-14:00	13:15-14:00	13:30-14:00	13:15-14:00	13:15-14:00	13:30-14:00	13:15-14:00			13:30-14:00	13:15-14:00		13:30-14:15	13:15-14:00			14:00
	ZUMBA 平 岡		13:30-14:15 水中健美操 古 川		やさしい エアロ 徳 田	ハタヨガ 片 山	らくらく ウォーキング スタッフ	ダンスエアロ 中 田	フィットネス ヨガ 貴 藤	らくらく ウォーキング スタッフ	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	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		
15:00	14:15-15:00	14:15-15:00	14:30-15:00		14:15-15:00		14:15-15:00	14:15-15:00	14:15-15:00	14:15-15:00	14:15-15:00	14:15-14:45	14:15-15:00	14:15-14:45	14:15-15:00	14:30-15:15	14:15-15:00	14:15-15:00	14:15-14:45	14:15-15:00	15:00
	ARITA レッスン 有 田	バレリーナ ヨガ 永 松	らくらく ウォーキング スタッフ		健美操 古 川		スマイル アクア 香 月	やさしい ステップ 松 元		エンジョイ アクア 中 田	ハタヨガ 関	ボ-ルdeストレッチ スタッフ	スロー アクア 渡 辺	ボ-ルdeストレッチ スタッフ	15:00-15:45	やさしい アクア 山 根	14:15-15:00 パレトン 永 松	14:15-15:00 スイミング 入 門 スタッフ			
16:00	15:15-16:00		15:15-16:00	15:15-16:00		15:15-16:00	15:15-16:00			15:15-16:00			15:15-16:00							16:00	
	ハタヨガ MAYA		やさしい アクア 有 田	ボディー コンディショニング 西 野		エンジョイ スイミング 香 月	ピラティス 山 下			太極拳 小 池			エンジョイ スイミング 香 月	ZUMBA 平 岡			やさしい エアロ 中 野				
17:00																				17:00	
18:00	18:00-18:30						18:00-18:30													18:00	
19:00	エアロ入門 田 中			18:15-19:00			エアロ入門 田 中			18:15-19:00										19:00	
	18:40-19:25			ステップ& コアトレーニング 平 岡			18:40-19:25			やさしい エアロ 田 中											
20:00	パワーヨガ 徳 田			19:15-20:00			ミニボール& ストレッチ 田 中			19:15-19:45	19:15-20:00		19:15-19:45							20:00	
	19:35-20:20		19:45-20:30	ZUMBA 奈良崎		19:45-20:30	エンジョイ エアロ 村 井			スイミング 入 門 スタッフ	パワーヨガ 徳 田		スイミング 初 級 スタッフ								
21:00	20:30-21:15			20:15-21:00			20:30-21:15			20:00-20:45	20:15-21:00		20:00-20:45							21:00	
	エアロ& トレーニング 村 井			ハタ フローヨガ MAYA			やさしい エアロ 中 野			ミットアクア 田 中	ボディー シェイプ 徳 田		水中健美操 古 川								
	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