

1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。

| | 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 | | | 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 やさしいエアロ 大 島 | 10:15-11:00 モーニングヨガ 錦 織 | | 10:15-11:00 FOOTコンディショニング 永 松 | | | | 10:15-11:00 やさしいエアロ 中 田 | | | 11:00 | |
| 12:00 | 11:15-12:00 太極拳 梁 井 | | 11:15-12:00 アクア&ヌードルストレッチ 山 根 | | 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 ピラティス 山 中 | | 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 エンジョイエアロ 中 田 | | | | 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 ZUMBA 奈良崎 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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 ファシアピラティス 片 山 | | 13:15-14:00 ボディシェイプ 中 田 | | | 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 やさしいエアロ 田 中 | | 13:30-14:15 水中健美操 古 川 | 13:30-14:15 エアロ&トレーニング 實 藤 | | | | | 14:00 |
| 15:00 | 14:15-15:00 ARITALレッスン 有 田 | 14:15-15:00 バレリーナヨガ 永 松 | | | 14:15-15:00 健美操 古 川 | | 14:15-15:00 スマイルアクア 香 月 | 14:30-15:00 ボールdeストレッチ スタッフ | | 14:15-15:00 エンジョイアクア 中 田 | 14:15-15:00 ハタヨガ 関 | 14:30-15:00 ボールdeストレッチ 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 ボールdeストレッチ スタッフ | | | | | 15:00 |
| 16:00 | 15:15-16:00 ピラティス 山 中 | | 15:15-16:00 やさしいアクア 有 田 | | 15:15-16:00 ZUMBA 長谷川 | | 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 | 15:15-16:00 ストリートダンス 山 中 | | | 15:15-16:00 やさしいエアロ 中 野 | | | | 16:00 | |
| 17:00 | ※レッスンの残り5分より掃除、片付けの時間となります。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17:00 | | | |
| 18:00 | 18:00-18:30 | | | 18:00-18:45 | | | 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 | 18:45-19:30 | | | ハタヨガ 関 | | | 18:00-18:30 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 山 中 | | | | 19:00 | | |
| 20:00 | 19:45-20:30 | | 19:45-20:30 やさしいアクア 田 中 | 19:00-19:45 12月末 終了 | | | 18:40-19:25 ミニボール&トレーニング 田 中 | | | 19:15-20:00 パワーヨガ 徳 田 | | | | | | | | | | 20:00 | | |
| 21:00 | 健美操 古 川 | | | | | 19:35-20:20 エンジョイエアロ 村 井 | | | 19:45-20:30 スマイルアクア 山 根 | | | 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 | | | |

【定 員】

22名

18名

15名

13名