4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	9:15-10:00 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 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		13:15-14:00 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 ARITA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	14:15-15:00 ハタヨガ 片　山		14:15-15:00 エンジョイアクア 中　田	14:15-15:00 ZUMBA 奈良崎	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 ハタヨガ 関		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 エアロ入門 田　中				18:00-18:45 ハタヨガ 関			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	18:45-19:30 ストレッチ&コンディショニング 姉　川				19:00-19:45 エアロ&トレーニング 中　田			18:40-19:25 ミニボール&トレーニング 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 健美操 古　川		19:45-20:30 やさしいアクア 田　中				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		19:45-20:30 スマイルアクア 山　根	19:15-20:00 パワーヨガ 徳　田									20:00
21:00					20:00-20:45 ストレッチ&コンディショニング 中　田			20:30-21:15 やさしいエアロ 中　野			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
	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	変更