

6月レッスンスケジュール

※レッスン時間の残り5分間は、片付け・掃除の時間とさせていただきます。

※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。

	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				休館日																
	9:15-10:00 ハタヨガ アンナ																			
11:00																				
	10:15-11:00 やさしいエアロ 姉川					10:15-11:00 シェイブダンス 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				
12:00																				
	11:15-12:00 太極拳 梁井		11:15-12:00 アクア&ヌードストレッチ 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		
13:00																				
	12:15-13:00 ZUMBA 奈良崎																			
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ASHIAピラティス 片山	13:15-14:00 ボディシェイブ 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				
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 ボールドストレッチ 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	ボールドストレッチ スタッフ				
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					
17:00																				
18:00	18:00-18:30							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					
19:00																				
	エアロ入門 田中				18:00-18:45 ハタヨガ 関			18:00-18:45 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						
20:00																				
	18:45-19:30 ストレッチ&コンディショニング 姉川							18:40-19:25 ミニボールド&トレーニング 田中												
	19:00-19:45 エアロ&トレーニング 中田																			
	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 エンジョイエアロ 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			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	