

# 8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 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	14:15-15:00 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 隔週代わり		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			8月より 新 渡辺先生→ZUMBA 田中先生→エアロ&トレーニング			※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	エアロ入門 田中			ハタヨガ 関			エアロ入門 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	18:45-19:30 ストレッチ&コンディショニング 姉川			19:00-19:45 ボディシェイプ 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											20:00	
21:00	19:45-20:30 健美操 古川		19:45-20:30 やさしいアクア 田中	20:00-20:45 ストレッチ&コンディショニング 中田		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					20:00-20:45 水中健美操 古川						21:00	
	20:15-21:00 シェイプバランスボ 徳田			20:30-21:15 やさしいエアロ 中野																		
	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	

8月より  
レッスン名変更

**【定員】**

22名	18名	15名	13名	変更
-----	-----	-----	-----	----