

9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										
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				
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		
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			
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			
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			
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																				
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	
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 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							18:00-18:45 ダンスエアロ 中野		18:00-18:45 パワーヨガ 関	
20:00	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	20:15-21:00 シェイプバランスボール 徳田			20:00-20:45 水中健美操 古川								
21:00							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

9月より
レッスン変更

【定員】

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