

# 10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	※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 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				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	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								20:00	
21:00							20:30-21:15 やさしいエアロ 中 野													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
-----	-----	-----	-----	----