

03月レッスンスケジュール ※赤丸のレッスンは代行一覧表をご確認ください ※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 村井				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 ハタヨガ 小 島			10:15-11:00				
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 FOOT コンディショニング 永 松	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 ファッションピラティス 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 貫 藤			
15:00	14:15-15:00 ARTAL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 ボールストレッチ スタッフ		14:15-15:00 らくらく コンディショニング 村 井		14:30-15:15 やさしいアクア 山 根	14:30-15:00 ボールストレッチ 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 スマイルアクア 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 スマイルアクア 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			
※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 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 貫 藤			17:00-17:45 ファンキーダンス 中 野		
19:00	18:45-19:30 体幹トレーニング& ストレッチ 田中			19:00-19:45 ボディシェイブ 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	19:15-20:00 パワーヨガ 徳 田				20:00-20:45 水中健美操 古 川						
21:00							20:30-21:15 やさしいエアロ 中 野			20:15-21:00 シェイブ パラソルボール 徳 田										
	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		

固定のレッスンが決まらぬまま、
複数の先生による代行レッスンとなります。
掲示板をご確認ください。

3月より担当インストラクターの変更

3月よりレッスンと担当インストラクターの変更

【定員】

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