

04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 らくらくストレッチ 村井			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 シェイプダンス アンナ	10:15-11:00 ピラティス 山下		10:15-11:00 とへとべラボ 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ASHIA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 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de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 香月		15:15-16:00 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 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			
※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 保体トレーニング& ストレッチ 田中			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	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 シェイプ パラソフール 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るまで  
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。

**【定員】**  
22名
18名
15名
13名
変更