

05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	
9:15-10:00 ハタヨガ 山下	5月よりレッスン&担当インストラクターの変更		休館日					9:15-10:00 ピラティス 錦 織							10:00
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 ZUMBA 佐 藤			11:00
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	12:00
12:15-13:00 ZUMBA 奈良崎															13:00
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
14:15-15:00 ARITA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	15:00
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 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
※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
18:00-18:30				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
エアロ入門 田 中				ハタヨガ 関			エアロ入門 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
18:45-19:30 体幹トレーニング& ストレッチ 田中							18:40-19:25 ミニボール& トレーニング 田 中								
19:45-20:30		19:45-20:30 やさしいアクア 田 中		19:00-19:45 ボディシェイプ 中 田			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
健美操 古 川				20:00-20:45 ストレッチ& コンディショニング 中 田							20:00-20:45 水中健美操 古 川				
							20:30-21:15 やさしいエアロ 中 野		20:15-21:00 シェイプ バランスボール 徳 田						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

【定 員】				
22名	18名	15名	13名	変更