

07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					
10:00	9:15-10:00 ハタヨガ 山下		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 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				
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		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 寛 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 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 香 月	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。																					
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 寛 藤			17:00-17:45 ファンキーダンス 中 野			18:00				
										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				
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 ボディシェイプ 中 田			18:40-19:25 ミニボール& トレーニング 田 中				19:15-20:00 パワーヨガ 徳 田								20:00				
	19:45-20:30 健美操 古 川	19:45-20:30 やさしいアクア 田 中			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					20:00-20:45 水中健美操 古 川		【定 員】 22名 18名 15名 13名 変更				21:00				
21:00			20:00-20:45 ストレッチ& コンディショニング 中 田			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													
	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