

08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 山下			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		
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 ボディシェイフ 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 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	
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 エンジョイ 香 月	15:15-16:00 エンジョイ スィミング 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 スィミング 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	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				19:00-19:45 ボディシェイフ 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		20:15-21:00 シェイフ 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

【定 員】				
22名	18名	15名	13名	変更