

09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 |
| 10:00             | 9:15-10:00<br>ハタヨガ<br>山下                |                                         | 休<br>館<br>日                               |                                      |                                |                                        |                                |                                       |                                   | 9:15-10:00<br>ピラティス<br>錦 織           |                                         |                                |                                         |                                      |                                 |                               |       |        | 10:00  |
|                   |                                         |                                         |                                           |                                      |                                |                                        |                                |                                       |                                   |                                      |                                         |                                |                                         |                                      |                                 |                               |       |        |        |
| 11:00             | 10:15-11:00<br>やさしいエアロ<br>村井            |                                         |                                           | 10:15-11:00<br>シェイプダンス<br>アンナ        | 10:15-11:00<br>ピラティス<br>山 下    |                                        | 10:15-11:00<br>とべとべラボ<br>徳 田   |                                       | 10:15-11:00<br>やさしいエアロ<br>大 島     | 10:15-11:00<br>モーニングヨガ<br>錦 織        |                                         | 10:15-11:00<br>ハタヨガ<br>小 島     |                                         |                                      | 10:15-11:00<br>ZUMBA<br>佐 藤     |                               |       | 11:00  |        |
|                   |                                         |                                         |                                           |                                      |                                |                                        |                                |                                       |                                   |                                      |                                         |                                |                                         |                                      |                                 |                               |       |        |        |
| 12:00             | 11:15-12:00<br>太極拳<br>梁 井               | 11:15-12:00<br>アクア&<br>ヌードルストレッチ<br>山 根 |                                           | 11:15-12:00<br>ハタヨガ<br>アンナ           |                                | 11:15-12:00<br>やさしいアクア<br>徳 田          | 11:15-12:00<br>ピラティス<br>山 中    | 11:15-12:00<br>アクアフレックス<br>徳 田        | 11:15-12:00<br>エンジョイエアロ<br>中 野    |                                      | 11:15-12:00<br>アクア<br>コンディショニング<br>香 月  | 11:15-12:00<br>エンジョイエアロ<br>中 田 | 11:15-12:00<br>FOOT<br>コンディショニング<br>永 松 |                                      | 11:15-12:00<br>らくらくストレッチ<br>中 野 | 11:15-12:00<br>やさしいアクア<br>山 根 |       | 12:00  |        |
|                   |                                         |                                         |                                           |                                      |                                |                                        |                                |                                       |                                   |                                      |                                         |                                |                                         |                                      |                                 |                               |       |        |        |
| 13:00             | 12:15-13:00<br>ZUMBA<br>奈良崎             |                                         |                                           |                                      |                                |                                        |                                |                                       |                                   |                                      |                                         |                                |                                         |                                      |                                 |                               |       |        | 13:00  |
|                   |                                         |                                         |                                           |                                      |                                |                                        |                                |                                       |                                   |                                      |                                         |                                |                                         |                                      |                                 |                               |       |        |        |
| 14:00             | 13:15-14:00<br>ZUMBA<br>奈良崎             | 13:30-14:15<br>水中健美操<br>古 川             | 13:15-14:00<br>やさしいエアロ<br>徳 田             | 13:15-14:00<br>ファシアピラティス<br>片 山      |                                | 13:15-14:00<br>ボディシェイプ<br>中 田          |                                | 13:15-14:00<br>コアウェーブ<br>中 野          |                                   | 13:15-14:00<br>AQUA ZUMBA<br>奈良崎     | 13:15-14:00<br>やさしいエアロ<br>田 中           |                                | 13:30-14:15<br>水中健美操<br>古 川             | 13:30-14:15<br>エアロ&<br>トレーニング<br>寛 藤 |                                 |                               | 14:00 |        |        |
|                   | 14:15-15:00<br>ARITAレッスン<br>有 田         | 14:15-15:00<br>バレリーナヨガ<br>永 松           | 14:15-15:00<br>健美操<br>古 川                 |                                      | 14:15-15:00<br>スマイルアクア<br>香 月  | 14:15-15:00<br>ハタヨガ<br>片 山             | 14:15-15:00<br>エンジョイアクア<br>中 田 | 14:15-15:00<br>ZUMBA<br>奈良崎           | 14:30-15:00<br>ボールdeストレッチ<br>スタッフ |                                      | 14:15-15:00<br>らくらく<br>コンディショニング<br>村 井 |                                |                                         | 14:30-15:00<br>ボールdeストレッチ<br>山 根     | 14:30-15:00<br>スタッフ             |                               | 15:00 |        |        |
| 16:00             | 15:15-16:00<br>ピラティス<br>山 中             | 15:15-16:00<br>やさしいアクア<br>有 田           | 15:15-16:00<br>隔週代わり                      | 15:15-16:00<br>エンジョイ<br>スイミング<br>香 月 | 15:15-16:00<br>四正太極拳<br>竹之内    |                                        |                                | 15:15-16:00<br>ハタヨガ<br>関              |                                   | 15:15-16:00<br>エンジョイ<br>スイミング<br>香 月 | 15:15-16:00<br>ストリートダンス<br>山 中          |                                |                                         | 15:15-16:00<br>やさしいエアロ<br>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                               |                                      |                                | 18:00-18:30                            |                                |                                       |                                   |                                      |                                         | 17:00-17:45<br>やさしいエアロ<br>寛 藤  |                                         |                                      | 17:00-17:45<br>ファンキーダンス<br>中 野  |                               |       | 18:00  |        |
|                   | エアロ入門<br>田 中                            |                                         | ハタヨガ<br>関                                 |                                      |                                | エアロ入門<br>田 中                           |                                | 18:15-19:00<br>やさしいエアロ<br>田 中         |                                   | 18:00-18:45<br>ダンスエアロ<br>中 野         |                                         |                                | 18:00-18:45<br>パワーヨガ<br>関               |                                      |                                 |                               | 19:00 |        |        |
| 19:00             | 18:45-19:30<br>体幹トレーニング&<br>ストレッチ<br>田中 |                                         | 19:00-19:45<br>ボディシェイプ<br>中 田             |                                      |                                | 18:40-19:25<br>ミニボール&<br>トレーニング<br>田 中 |                                | 19:15-20:00<br>パワーヨガ<br>徳 田           |                                   |                                      |                                         |                                |                                         |                                      |                                 |                               |       | 20:00  |        |
|                   | 19:45-20:30<br>健美操<br>古 川               | 19:45-20:30<br>やさしいアクア<br>田 中           | 20:00-20:45<br>ストレッチ&<br>コンディショニング<br>中 田 |                                      | 19:45-20:30<br>エンジョイアクア<br>山 根 | 19:35-20:20<br>エンジョイエアロ<br>村 井         | 19:45-20:30<br>スマイルアクア<br>山 根  | 20:15-21:00<br>シェイプ<br>バランスボール<br>徳 田 |                                   | 20:00-20:45<br>水中健美操<br>古 川          |                                         |                                |                                         |                                      |                                 |                               | 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              | 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                       | 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