

# ☆2017☆ 12月 レッスンタイムスケジュール

😊	月曜 Mon		火曜 Tue		水曜 Wen		木曜 Thu		金曜 Fri		土曜 Sat		日曜 Sun		
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
9:00															9:00
9:30															9:30
10:00	10:00~	10:00~			10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~		10:00~		10:00~	10:00
10:30	アクアピクス 犬井	ボール [定員25名] 小田	保育園		自彊術 田中	基礎スイム レッスン 猪飼	カキラ 三好	流水健康 猪飼	アクアピクス 新井	健美操 中村		フラダンス 織川		ボールEX [定員25名] 小田	10:30
11:00	11:00~	11:00~			11:00~	11:00~	11:00~	11:00~	11:00~	11:00~		11:00~		11:00~	11:00
11:30	4泳法 園部 加賀田 猪飼 拾井	ハタヨガ 古崎	ベビー		11:15~ シェイプアップ エアロ 松本	レディース 狭間 園部 拾井 石津	ZUMBA 新井	ベビー	レディース 拾井 光藤 狭間 園部	やさしいステップ [定員25名] 島田		11:15~ エンジョイ エアロ 50 森		11:15~ 週替わり レッスン	11:30
12:00	~12:00	12:15~	12:15~		12:15~ やさしいステップ [定員25名] 成田		ジャズ 竹本	12:15~ ビギナー アクア 狭間		12:00~ ローインパクト エアロ 増崎	12:00~ アクアピクス 宮地	12:20~ ZUMBA 小じま	12:20~ 日曜ベビー	12:15~	12:00
12:30	12:30~	12:30~	12:30~		12:30~ アクアピクス 宮地				12:30~ 流水健康 狭間	13:00~ ヨガ 今井	13:00~ リトル	13:00~	13:00~	12:30	
13:00	13:00	13:15~	13:15~		13:15~		13:15~	~12:45	13:15~	13:30~	13:30~	13:30~	13:30~	13:00	
13:30	13:30	ピラティス 新名	4泳法 狭間 足立 光藤 井上		14:30~ リトル		ポクシング エクササイズ 橋本	~14:15	14:15~	14:15~	14:00~	14:30~	14:30~	13:30	
14:00	14:00	14:15~	~14:15		15:30~				15:20~	15:20~	15:20~	15:00~	15:00~	14:00	
14:30	14:30	ステップ 大崎			15:30~				15:20~	15:20~	15:20~	15:00~	15:00~	14:30	
15:00	15:00	15:15~			15:30~				15:20~	15:20~	15:20~	15:00~	15:00~	15:00	
15:30	15:30	ラテン エアロ 磯邊	ジュニア 15:20~		15:30~				15:20~	15:20~	15:20~	15:00~	15:00~	15:30	
16:00	16:00				16:00~				15:20~	15:20~	15:20~	15:00~	15:00~	16:00	
16:30	16:30				16:00~				15:20~	15:20~	15:20~	15:00~	15:00~	16:30	
17:00	17:00				16:00~				15:20~	15:20~	15:20~	15:00~	15:00~	17:00	
17:30	17:30				16:00~				15:20~	15:20~	15:20~	15:00~	15:00~	17:30	
18:00	18:00				16:00~				15:20~	15:20~	15:20~	15:00~	15:00~	18:00	
18:30	18:30	サーキット 東	ジュニア 17:40~		18:15~				18:30~	18:30~	18:30~	18:15~	18:15~	18:30	
19:00	19:00	18:50~	18:50~		18:15~				18:30~	18:30~	18:30~	18:15~	18:15~	19:00	
19:30	19:30	19:15~			18:15~				18:30~	18:30~	18:30~	18:15~	18:15~	19:30	
20:00	20:00	19:15~			18:15~				18:30~	18:30~	18:30~	18:15~	18:15~	20:00	
20:30	20:30	19:15~			18:15~				18:30~	18:30~	18:30~	18:15~	18:15~	20:30	
21:00	21:00	19:15~			18:15~				18:30~	18:30~	18:30~	18:15~	18:15~	21:00	
21:30	21:30	19:15~			18:15~				18:30~	18:30~	18:30~	18:15~	18:15~	21:30	
22:00	22:00	19:15~			18:15~				18:30~	18:30~	18:30~	18:15~	18:15~	22:00	
22:30	22:30	19:15~			18:15~				18:30~	18:30~	18:30~	18:15~	18:15~	22:30	

ジム・スタジオ お休みです

17時 まで 営業

お知らせ

スタジオは定員があります  
エアロ・ダンス系30名  
リラククス系35名  
ボール・ステップ25名  
15分前よりジム前にて  
整理券を配布しております



★マシンジム営業時間・・・平日10:00~22:30 土曜9:00~22:00 日曜9:00~17:00  
★スタジオのスケジュールに変更があります。  
★29日(金)30日(土)31日(日)は休館日となります。