

☆2018☆ 5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
10:30	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 光藤	カキラ 南平	流水健康 足立	アクアピクス 新井	健美操 中村	ジュニア 9:00~	ジュニア 9:00~	フラダンス 織川	ジュニア 10:15~	ボールEX [定員25名] 小田	10:30
11:00															11:00
11:30	4泳法 加賀田 猪飼 園部 澤田	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 園部 狭間 猪飼 光藤	ZUMBA 新井	ベビー	レディース 足立 園部 澤田 拾井	やさしいステップ [定員25名] 島田	自由遊泳	自由遊泳	エンジョイ エアロ 森	11:45~	11:15~ シェイプアップ エアロ 東	11:30
12:00	~12:00	12:15~	12:15~	12:15~	12:30~	ジャズ 竹本	12:15~	12:30~	12:00~	12:00~	12:00~	12:20~	12:15~	12:15~	12:00
12:30	4泳法 アスリート コース 猪飼・吉田	やさしいエアロ 犬井	流水健康 狭間	やさしいステップ [定員25名] 成田	アクアピクス 宮地		アクア 狭間	流水健康 猪飼	13:00~	13:00~	13:00~	ZUMBA 小じま	13:00~	12:30~	12:30
13:00		13:15~	13:15~	13:15~		13:15~	13:15~	13:15~	13:30~	13:30~	13:30~	13:30~	13:30~	13:00~	13:00
13:30		ピラティス 新名	4泳法 拾井 澤田 狭間 猪飼	やさしいパワー ヨガ 東 淵		14:15~	4泳法 猪飼 拾井 加賀田 狭間	ポイントスイム 石津・光藤	ヨガ 今井	リトル	14:00~	13:30~	13:30~	4泳法 吉田 足立 園部 光藤	13:30
14:00	リトル	14:15~	14:15~	14:30~	リトル	14:15~	14:15~	14:15~	14:15~	14:15~	14:15~	14:15~	14:15~	14:30~	14:00
14:30		ローインパクト エアロ 大崎	~14:15	姿勢改善 磯邊		14:30~	14:30~	14:30~	14:30~	14:30~	14:30~	14:30~	14:30~	14:30~	14:30
15:00		15:15~	15:15~	15:30~		15:15~	15:30~	15:30~	15:20~	15:20~	15:20~	15:20~	15:20~	15:20~	15:00
15:30	ジュニア 15:20~	シェイプアップ エアロ 堀川	ジュニア 15:20~	パレエ エクササイズ 松井	ジュニア 15:20~	16:00~	ジュニア 15:20~	ジュニア 15:20~	ZUMBA 柴崎	ジュニア 15:20~	ジュニア 15:20~	ジュニア 15:20~	ジュニア 15:20~	ファミリー遊泳 16:00~	15:30
16:00														水球 (子ども)	16:00
16:30	ジュニア 16:30~		ジュニア 16:30~		ジュニア 16:30~	パレエ	ジュニア 16:30~	ジュニア 16:30~	ジュニア 16:30~	ジュニア 16:30~	ジュニア 16:30~	ジュニア 16:30~	ジュニア 16:30~	パレエ	16:30
17:00															17:00
17:30															17:30
18:00	ジュニア 17:40~	18:15~	ジュニア 17:40~	18:15~	ジュニア 17:40~	18:15~	ジュニア 17:40~	ジュニア 17:40~	ジュニア 17:40~	ジュニア 17:40~	ジュニア 17:40~	ジュニア 17:40~	ジュニア 17:40~	ジュニア 17:40~	18:00
18:30	18:50~	サーキット [定員25名] 東	18:50~	ZUMBA 国分	18:50~	ルーシーダットン 小田	18:50~	18:50~	18:30~	18:30~	18:30~	18:50~	18:50~	リラククス ヨガ 前田 (祐)	18:30
19:00		19:15~	19:15~	19:20~	4泳法 井上 園部 足立 石津	19:15~	19:15~	19:15~	選手・水球	選手・水球	選手・水球	選手・水球	選手・水球	選手・水球	19:00
19:30	選手	ローインパクト エアロ 東	選手	ピラティス 50 成田	ピラティス 50 成田	ラテン エアロ 50 小島	選手	選手	ダンス エアロ 園友	ダンス エアロ 園友	ダンス エアロ 園友	ダンス エアロ 園友	ダンス エアロ 園友	スタジオは定員があります	19:30
20:00		20:15~	20:15~	20:25~	基礎スイムレッスン 足立	20:15~	20:20~	20:15~	20:15~	20:15~	20:15~	20:15~	20:15~	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	20:00
20:30	自由遊泳	機能改善 新名	自由遊泳	シェイプアップ エアロ 成田	シェイプアップ エアロ 成田	基礎スイムレッスン 足立	ヨガ 花	4泳法 狭間 光藤 石津 吉田	ストレッチ ヨガ 松本(佳)	ストレッチ ヨガ 松本(佳)	ストレッチ ヨガ 松本(佳)	ストレッチ ヨガ 松本(佳)	ストレッチ ヨガ 松本(佳)	15分前よりジム前にて整理券を配布しております	20:30
21:00		~21:15	~21:15	~21:15	~21:15	~21:20	~21:20	~21:20	~21:25	~21:25	~21:25	~21:25	~21:25	22時まで	21:00
21:30															21:30
22:00															22:00
22:30															22:30

ジム・スタジオ
お休みです

お知らせ

17時まで
営業



★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
 ★31日(木)は休館日となります。
 ★29日(火)30日(水)はマシンジムのみの営業となります。