

☆2018☆ 6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 中森	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	10:00
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	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	ジュニア 10:15~	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	11:00
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	弓削	ピギチー アーク 狭間	流水健康 猪飼	磯邊	13:00~	13:00~	ZUMBA 小じま	13:00~	12:15~ ヨガ 東	12:30
13:00															13:00
13:30															13:30
14:00															14:00
14:30	リトル	ロー インパクト エアロ 大崎	~14:15	14:30~	14:30~	姿勢改善 磯邊	14:15~	14:15~	13:30~	13:30~	13:30~	ポイント スイム 石津・光藤	14:00~	14:30~	14:30
15:00															15:00
15:30	ジュニア 15:20~	15:15~ シェイプアップ エアロ 堀川	ジュニア 15:20~	15:30~	15:30~	パレエ エクササイズ 松井	16:00~	15:20~	15:20~	15:20~	15:20~	ZUMBA 柴崎	ジュニア 15:20~	15:00~	15:30
16:00															16:00
16:30	ジュニア 16:30~		ジュニア 16:30~											16:00~	16:30
17:00	ジュニア 16:30~		ジュニア 16:30~											16:30~	17:00
17:30															17:30
18:00	ジュニア 17:40~	18:15~	ジュニア 17:40~	18:15~	18:15~	18:15~	17:40~	18:15~	17:40~	17:40~	17:40~	18:30~	ジュニア 17:40~	18:15~	18:00
18:30	18:50~	サーキット [定員25名] 東	18:50~	ZUMBA 国分	19:00~	ルーシー ダットン 小田	18:50~	18:50~	18:50~	18:50~	18:50~	やさしいエアロ 國友	19:00~	18:50~	18:30
19:00															19:00
19:30	選手	19:15~	選手	19:20~	4泳法 井上 園部 足立 石津	19:15~	選手	選手	選手	選手	選手	4泳法 光藤 園部 永山	19:30~	19:30~	19:30
20:00															20:00
20:30															20:30
21:00															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

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
★29日(金)30日(土)は自由遊泳・マシンジムのみの営業となります。