

# ☆2018☆ 7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~  | フラダンス 織川    | ジュニア 9:00~     | ボールEX [定員25名] 小田   |                 | 10:30 |
| 11:00 | 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~ | エンジョイ エアロ 森 | ジュニア 10:15~    | 11:15~ シェイプアップ エアロ |                 | 11:00 |
| 11:30 | 自由遊泳                | 自由遊泳            | 自由遊泳            | 自由遊泳                | 自由遊泳              | 自由遊泳               | 自由遊泳             | 自由遊泳              | 自由遊泳                | 自由遊泳        | 自由遊泳        | 自由遊泳           | 自由遊泳               | 自由遊泳            | 11:30 |
| 12:00 | ~12:00              | 12:15~          | 12:15~          | 12:15~              | 12:30~            | ジャズ 竹本             | 12:15~ ビギナー アクア  | 12:30~            | ローインパクト エアロ         | アクアピクス 宮地   | 12:20~      | 日曜ベビー          | 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         | 13:15~ シェイプアップ エアロ | 4泳法 猪飼 拾井 加賀田 狭間 | 13:15~            | ポイントスイム 石津・光藤       | 13:00~      | ヨガ 今井       | リトル            | 13:30~             | 4泳法 吉田 足立 園部 光藤 | 13:30 |
| 13:00 |                     | 13:15~          | 13:15~          | 13:15~              |                   | 14:15~             | 14:15~           |                   |                     |             |             |                |                    |                 | 13:00 |
| 13:30 |                     | ピラティス 久保        | 4泳法 拾井 澤田 狭間 猪飼 | やさしいパワー ヨガ 東 東 東    |                   | 14:30~             | 14:30~           |                   |                     |             |             |                |                    |                 | 13:30 |
| 14:00 |                     | 14:15~          | 14:15~          | 14:15~              |                   |                    |                  |                   |                     |             |             |                |                    |                 | 14:00 |
| 14:30 | リトル                 | ステップ 大崎         | ~14:15          | 姿勢改善 磯邊             |                   | ボクシング エクササイズ 沖     | ~14:15           |                   | エンジョイ エアロ 前田(妙)     | 15:20~      | 15:00~      | ファミリー遊泳 16:00~ |                    |                 | 14:30 |
| 15:00 |                     | 15:15~          | 15:15~          | 15:30~              |                   |                    |                  |                   |                     |             |             |                |                    |                 | 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~ |             |                |                    |                 | 15:30 |
| 16:00 |                     |                 |                 |                     |                   |                    |                  |                   |                     |             |             |                |                    |                 | 16:00 |
| 16:30 |                     |                 |                 |                     |                   |                    |                  |                   |                     |             |             |                |                    |                 | 16:30 |
| 17:00 | 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~ |             |                |                    |                 | 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~             | 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            | 19:00~            | ルーシーダットン 小田        | 18:50~           |                   | 18:30~              | やさしいエアロ 國友  | 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~             | 選手               | 選手                | 選手                  | 選手          | 選手          |                |                    |                 | 19:00 |
| 19:30 | 選手                  | ローインパクト エアロ 東   | 選手              | ボディメイキング 成田         |                   | ラテンエアロ 50 小島       | 選手               | 選手                | 選手                  | 選手          |             |                |                    |                 | 19:30 |
| 20:00 |                     | 20:15~          | 20:10~          | 20:15~              |                   | 20:20~             |                  |                   |                     |             |             |                |                    |                 | 20:00 |
| 20:30 | 自由遊泳                | ピラティス 渥美        | 自由遊泳            | シェイプアップ エアロ 成田      | 基礎スイムレッスン 足立      | 自由遊泳               | ヨガ 花             | 自由遊泳              | 4泳法 狭間 光藤 石津 吉田     | 自由遊泳        | ポイントスイム 石津  | 自由遊泳           |                    |                 | 20:30 |
| 21:00 |                     | ~21:15          | ~21:15          | ~21:15              |                   | ~21:20             |                  |                   |                     |             |             |                |                    |                 | 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