

# ☆2018☆ 8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~		10:00~	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	10:30
11:00	11:00~	11:00~		11:00~	11:00~	11:00~	11:00~	11:00~	11:00~	11:00~	11:00~	11:05~	11:15~	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 石津 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~	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~	12:00~		12:30~	12:00~	12:00~	12:00~	12:20~	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 石津	やさしい ステップ [定員25名] 成田	アクアピクス 宮地	ジャズ 竹本		流水健康 猪飼	インパクト エアロ 磯邊	自由遊泳	自由遊泳	ZUMBA 小じま	日曜ベビー	ヨガ 東	12:30
13:00		13:15~	13:15~	13:15~	13:15~	13:15~	13:15~	13:15~	13:00~	13:00~	13:00~	13:30~	13:00~	13:00	
13:30		ピラティス 久保	4泳法 拾井 澤田 井上 猪飼	やさしい パワー ヨガ 東 瀧		シェイプアップエアロ 弓削	4泳法 猪飼 拾井 加賀田 井上	ポイント スイム 石津・光藤	ヨガ 今井	リトル	自由遊泳	自彊術 朝倉	4泳法 吉田 足立 園部 光藤	自由遊泳	13:30
14:00	リトル	14:15~	~14:15	14:30~	リトル	14:15~	~14:15		14:15~	14:15~	14:00~	14:30~	14:30~	14:00	
14:30		ステップ 大崎		姿勢改善 磯邊		ボクシング エクササイズ 沖			エンジョイ エアロ 前田 (妙)	水球 (子ども)		15:00~	14:30~	14:30	
15:00		15:15~		15:30~					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~	バレエ 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~		ファミリー 遊泳	16:00~	15:30	
16:00												バレエ	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~	バレエ	ジュニア 16:30~	ジュニア 16:30~		ジュニア 16:30~			17時まで 営業	16:30	
17:00														17:00	
17:30	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~				17:30	
18:00		サーキット [定員25名] 東		ZUMBA 国分	ルーシーダットン 小田		ジュニア 17:40~	ジュニア 17:40~	18:30~	やさしい エアロ 國友	18:50~	リラックス ヨガ 前田 (祐)		18:00	
18:30	18:50~	19:15~	19:20~	19:00~	4泳法 井上 園部 足立 石津	19:15~	選手・水球	選手	選手・水球	ダンス エアロ 國友	19:00~			18:30	
19:00		ローインパクト エアロ 東	ボディメイキング 成田	4泳法 井上 園部 足立 石津	ラテン エアロ 50 小島					4泳法 光藤 石津 園部 永山	19:30~	スタジオは定員があります		19:00	
19:30	選手	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	ヨガ 花	選手	選手	選手	ストレッチ ヨガ 松本(佳)	20:15~	エアロ・ダンス系30名 リラックス系35名 ボール・ステップ25名		19:30	
20:00		~21:15	~21:15	~21:15	~21:15	~21:20				ポイント スイム 石津	20:35~	15分前よりジム前にて 整理券を配布しております		20:00	
20:30	自由遊泳		自由遊泳											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



★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。  
 ★7月29日(日)30日(月)31日(火)は8月5日(日)6日(月)7日(火)の振替授業となります。