

☆2018☆ 9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	10:30
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 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	ジュニア 10:15~	ジュニア 10:15~	エンジョイ エアロ 森	11:15~ シェイプアップ エアロ 東	11:00	
11:30															11:30
12:00															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	12:15~ やさしいステップ [定員25名] 成田	12:30~ アクアピクス 宮地	ジャズ 竹本		流水健康 猪飼	ローインパクト エアロ 磯邊	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~ ヨガ 東	12:30	
13:00															13:00
13:30															13:30
14:00															14:00
14:30	リトル	ピラティス 久保	4泳法 拾井 澤田 井上 猪飼	14:15~ やさしいパワー ヨガ 東 東 東	リトル	14:15~ 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	13:30~ リトル	13:00~ 4泳法 吉田 足立 園部 光藤	14:00~ 自彊術 朝倉	14:30~	14:30	
15:00															15:00
15:30															15:30
16:00	ジュニア 15:20~	ステップ 大崎	ジュニア 15:20~	15:15~ シェイプアップ エアロ 堀川	姿勢改善 磯邊	16:00~ ボクシング エクササイズ 沖	ジュニア 15:20~	ジュニア 15:20~	ジュニア 15:20~	15:20~ エンジョイ エアロ 前田(妙)	15:00~ ZUMBA 柴崎	ジュニア 15:20~	ファミリー遊泳 16:00~	16:00	
16:30															16:30
17:00	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~		ジュニア 17:40~												18:00
18:30															18:30
19:00															19:00
19:30	選手	サーキット [定員25名] 東	選手	18:50~ ZUMBA 国分	19:00~ 4泳法 井上 園部 足立 石津	18:50~ ルーシーダットン 小田	選手	選手・水球	18:30~ やさしいエアロ 國友	19:00~ 4泳法 光藤 石津 園部 永山	18:50~ リラックス ヨガ 前田(祐)	19:30~ スタジオは定員があります	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



★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(土)は自由遊泳・マシンジムのみの営業となります。