

# ☆2018☆ 11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															
9:30							ジム・スタジオ お休みです						ジュニア 9:00~	ジュニア 9:00~	
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 井上	カキラ 中森	流水健康 拾井	アクア ピクス 新井	健美操 中村			ジュニア 10:15~	フラダンス 織川	ジュニア 10:15~	ボールEX [定員25名] 小田
11:00															
11:30	4泳法 拾井 井上 加賀田 園部	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 猪飼 足立 園部 井上	ZUMBA 新井	ベビー	レディース 石津 園部 拾井 猪飼	やさしい ステップ [定員25名]	島田	自由遊泳	エンジョイ エアロ		11:15~ シェイプ アップ エアロ	
12:00	~12:00	12:15~	12:15~	12:15~	12:30~	ジャズ 竹本			12:00~	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~	
12:30	4泳法 アスリート コース	やさしい エアロ 犬井	流水健康 猪飼	やさしい ステップ [定員25名] 成田	アクア ピクス 宮地				12:30~	磯邊		ZUMBA		東 12:15~	
13:00		13:15~	13:15~	13:15~					流水健康 拾井	13:00~		小じま		自由遊泳 ~13:00	
13:30	猪飼・足立	ピラティス 久保	4泳法 猪飼 拾井 井上 澤田	やさしい パワー ヨガ 東瀨				13:30~	ポイント スイム 石津・足立	13:30~	ヨガ 今井	13:30~	4泳法 澤田 園部 拾井 石津		
14:00		14:15~		14:30~	リトル			14:15~				14:00~	自彊術 朝倉		
14:30	リトル	ステップ 大崎	~14:15	姿勢改善 磯邊				~14:15				14:15~	水球 (子ども)	14:30~	
15:00		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~			ジュニア 15:20~	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													16:00~	水球 (子ども)	
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~		17時 まで 営業	
17:00															
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~			ジュニア 17:40~	ジュニア 17:40~	ジュニア 17:40~		ジュニア 17:40~			
18:30	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 & マッサージ 小田	18:50~	18:50~	18:50~	18:30~	やさしい エアロ 國友	18:50~	リラックス ヨガ 前田 (祐)		
19:00		19:15~		19:20~	4泳法 足立 園部 澤田 石津	19:15~	ラテン エアロ 50 小島	選手 水球	19:30~	ダンス エアロ 國友	4泳法 園部 中筋 吉田 永山	19:30~	スタジオリラックス系30名 エアロ・ダンス系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		
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	20:15~	基礎スイム レッスン 石津	20:20~	選手	20:15~	20:35~	ポイント スイム 吉田	自由遊泳			
20:00		20:15~		20:25~	シェイプ アップ エアロ 成田				20:15~	20:35~	ストレッチ ヨガ 松本(佳)				
20:30	自由遊泳	ピラティス 渥美	自由遊泳	20:25~	基礎スイム レッスン 石津	自由遊泳	20:20~	自由遊泳	20:15~	20:35~	ポイント スイム 吉田				
21:00		~21:15		~21:15			20:20~		20:15~	~21:25					
21:30							20:20~								
22:00															
22:30															

★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(木)は休館日となります。

★30日(金)は自由遊泳・マシンジムのみの営業となります。

お知らせ

