

☆2018☆ 1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 猪飼	カキラ 三好	流水健康 猪飼	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
11:30	4泳法 園部 加賀田 猪飼 拾井	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 狭間 園部 拾井 石津	ZUMBA 新井	ベビー	レディース 拾井 光藤 狭間 園部	やさしいステップ [定員25名] 島田	11:00~	11:15~	エンジョイ エアロ 50 森	11:45~	11:15~	11:30
12:00	~12:00	12:15~	12:15~	12:15~	12:30~	12:00~	12:15~	12:00~	12:30~	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 石津・猪飼	やさしいエアロ 古崎	流水健康 光藤	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	ピギチー アーク 狭間	流水健康 狭間	増崎	13:00~	13:00~	ZUMBA 小じま	13:00~	12:30~	12:30
13:00		13:15~	13:15~	13:15~	13:15~	13:15~	13:15~	13:15~	13:30~	13:00~	13:00~	13:30~	13:00~	13:00~	13:00
13:30		ピラティス 新名	4泳法 狭間 足立 光藤 井上	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 加賀田 光藤 井上 猪飼	ポイントスイム 石津・足立	今井	リトル	14:00~	13:30~	自彊術 朝倉	4泳法 園部 拾井 足立 吉田	13:30
14:00	リトル	14:15~	~14:15	14:30~	リトル	14:15~	14:15~	14:15~	14:15~	14:15~	14:00~	14:15~	14:30~	14:30~	14:00
14:30		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 橋本	~14:15		エンジョイ エアロ 前田(妙)	水球 (子ども)	15:00~	15:20~	ファミリー 遊泳 16:00~	14:30~	14:30
15:00		15:15~		15:30~					15:20~						15:00
15:30	ジュニア 15:20~	ラテン エアロ 磯邊	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~	ジュニア 15:20~	15:00~	ファミリー 遊泳 16:00~	15:30	
16:00															16:00
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~	パレエ	水球 (子ども)	17時まで 営業	16:30
17:00															17:00
17:30															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~	18:15~	ジュニア 17:40~	ジュニア 17:40~	18:30~	ジュニア 17:40~	ジュニア 17:40~	18:15~			18:00
18:30	18:50~	サーキット 東	18:50~	ZUMBA 国分	18:50~	カキラ 三好	18:50~	18:50~	18:50~	やさしいエアロ 國友	18:50~	19:00~	リラックス ヨガ 前田(祐)		18:30
19:00	選手	19:15~	選手	19:20~	4泳法 光藤 足立 園部 井上	19:00~	4泳法 光藤 足立 園部 井上	選手	選手	19:30~	4泳法 園部 井上 狭間 石津	19:30~	リラックス ヨガ 前田(祐)		19:00
19:30		ローインパクト エアロ 東		ピラティス 50 成田	20:15~	ラテン エアロ 50 小島	選手	選手	選手	ダンス エアロ 國友	20:15~	ローインパクト エアロ 前田(祐)	スタジオリラク系30名	19:30	
20:00		20:15~		20:25~	基礎スイム レッスン 井上	20:20~	ヨガ 花			20:35~	ポイントスイム 井上	20:15~	スタジオリラク系35名	20:00	
20:30	自由遊泳	機能改善 新名	自由遊泳	シェイプアップ エアロ 成田	20:15~	基礎スイム レッスン 井上	自由遊泳	4泳法 足立 澤田 石津 吉川	自由遊泳	ストレッチ ヨガ 松本(佳)	20:35~	ポイントスイム 井上	15分前よりジム前にて 整理券を配布しております	20:30	
21:00		~21:15		~21:15						~21:25					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

スタジオリラク系30名
リラク系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
★1日(月)2日(火)3日(水)4日(木)は休館日となります。