

☆2019☆ 3月 レッスンタイムスケジュール

😊	月曜 Mon		火曜 Tue		水曜 Wed		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 光藤 加賀田 園部	ハタヨガ 古崎	ベビー	ラテン エアロ	レディース 猪飼 澤田 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		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		12:30~	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			流水健康 拾井	13:00~	磯邊		ZUMBA 小じま	13:00~	自由遊泳
13:00		13:15~	13:15~	13:15~				13:15~	13:30~	13:00~	13:00~	13:30~	4泳法 澤田 園部 拾井 石津	~13:00
13:30		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			4泳法 井上 加賀田 足立 吉田	ポイント スイム 石津・足立	14:00~	ヨガ 今井	リトル	14:00~	自彊術 朝倉	
14:00		14:15~	~14:15	14:30~	リトル			14:15~		14:15~			14:30~	
14:30	リトル	ステップ 大崎		姿勢改善 磯邊		ポクシング エクササイズ 沖	~14:15			エンジョイ エアロ 前田 (妙)	水球 (子ども)			
15:00		15:15~		15:30~						15:20~		15:00~	ファミリー 遊泳	
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~	ジュニア 15:20~	ZUMBA 柴崎	ジュニア 15:20~		16:00~	
16:00													水球 (子ども)	17時 まで 営業
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~			
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		サーキット 〔定員25名〕 東		ZUMBA 国分		18:50~	18:15~	18:50~	18:30~	18:30~	18:50~	18:15~		
19:00							ルーシー ダットン & マッサージ 小田	18:50~	19:00~	やさしい エアロ 國友		19:00~	リラックス ヨガ 前田 (祐)	
19:30	選手	19:15~	選手	4泳法 足立 園部 光藤 石津			19:15~	選手 ・ 水球	19:30~	4泳法 園部 中筋 吉田 永山	自由遊泳	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	
20:00		ロー インパクト エアロ 東		ポディ メイキング 成田			ラテン エアロ 50 小島		ダンス エアロ 國友					
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	ヨガ 花		20:35~	ポイント スイム 吉田				
21:00		~21:15		シェイプ アップ エアロ 成田			~21:20		4泳法 石津 澤田 足立 吉田	ストレッチ ヨガ 松本(佳)				
21:30										~21:25		22時 まで		
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

★31日(日)は休館日となります。

★29日(金)・30日(土)は自由遊泳・マシンジムのみの営業となります。