

# ☆2019☆ 9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 足立	カキラ 三好	流水健康 足立	アクア ピクス 宮地	骨盤調整 三好	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 加賀田 拾井 足立 園部	ハタヨガ 古崎	ベビー		ラテン エアロ	4泳法 井上 園部 猪飼 澤田	ZUMBA 新井	ベビー	4泳法 拾井 猪飼 園部 吉田	やさしい ステップ [定員25名]	自由遊泳	エンジョイ エアロ		シェイプ アップ エアロ
12:00														
12:30														
13:00	フィン パドル クラス	やさしい エアロ 犬井	流水健康 光藤		アクア ピクス 新井		ジャズ 竹本		流水健康 澤田	磯邊	自由遊泳	ZUMBA 小じま	日曜 ベビー	自由遊泳
13:30	猪飼・石津	ピラティス 久保	4泳法 光藤 澤田 拾井 井上		ヨガ 東瀨		シェイプ アップ エアロ 犬井	4泳法 吉田 井上 加賀田 拾井	ポイント スイム 吉田・足立		ヨガ 今井	リトル	4泳法 澤田 園部 石津 光藤	自由遊泳
14:00														
14:30	リトル	ステップ 大崎	~14:15		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														
15:30	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~	ZUMBA 柴崎	ジュニア 15:20~	ジュニア 15:20~	ファミリー 遊泳	
16:00														
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)
17:00														
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~	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~		
18:30		ヨガ 朝倉			ZUMBA 国分		ボール [定員25名] 小田	18:50~	18:50~	18:30~		リラックス ヨガ 前田 (祐)		
19:00														
19:30	選手	ロー インパクト エアロ 渥美	選手		ポディ メイキング 成田	4泳法 園部 拾井 光藤 石津	ラテン エアロ 50 小島	選手	選手 ・ 水球	19:30~	ダンス エアロ 園友	4泳法 中田 石津 園部 井上	自由遊泳	スタジオは定員があり ます 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 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		ピラティス 渥美			20:25~ シェイプ アップ エアロ 成田	基礎スイム レッスン 光藤	ヨガ 花		4泳法 足立 光藤 石津 永山	自由遊泳	カキラ 梅田	ポイント スイム 井上		
21:00														
21:30														
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(日)は休館日となります。

★30日(月)は自由遊泳・マシンジムのみの営業となります。

お知らせ

