☆2020☆ 4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	フリー	スタジオ	プール	フリー	スタジオ	プール	フリー	スタジオ	プール	フリー	プール	フリー	スタジオ	プール	フリー	スタジオ	プール	フリー	スタジオ	
9:00										ジム・スタジオ お休みです					ジュニア 9:00～	自由遊泳		ジュニア 9:00～	自由遊泳		9:00
9:30	10:00～		10:00～			10:00～	10:00～		10:00～	10:00～		10:00～		10:00～			10:00～			10:00～	9:30
10:00	アクアビクス 犬井	自由遊泳	ボール 〔定員25名〕 小田	保育園	自由遊泳	自彊術 田中	基礎スイムレッスン 猪飼	自由遊泳	カキラ 三好	流水健康 白井	自由遊泳	アクアビクス 宮地	自由遊泳	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	10:00
10:30	11:00～		11:00～			11:15～	11:00～		11:00～			11:00～		11:00～			11:05～			11:15～	10:30
11:00	4泳法 園部 加賀田 拾井 猪飼		ハタヨガ 古崎	ベビー		ラテンエアロ 久保	4泳法 猪飼 澤田 園部 若吉		ZUMBA 新井	ベビー		4泳法 白井 拾井 猪飼 園部		やさしいステップ 〔定員25名〕 島田	11:45～		エンジョイエアロ 森	11:45～		シェイプアップエアロ 東	11:00
11:30	～12:00		12:15～	12:15～		12:15～	12:30～		12:00～	13:15～		12:30～		12:00～	アクアビクス 宮地		12:20～	日曜ベビー		12:15～	11:30
12:00	12:30～		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	アクアビクス 新井		ジャズ 宮地			流水健康 拾井		ローインパクトエアロ 高田	13:00～		ZUMBA 小じま	13:00～		ヨガ 東	12:00
12:30	フィンパドルクラス 猪飼・石津		13:15～	13:15～		13:15～			13:15～			13:30～		ヨガ 今井	リトル		13:30～	4泳法 足立 中筋 園部 山本		～13:00	12:30
13:00			ピラティス 久保	4泳法 澤田 石津 井上 山本		ヨガ 東渕			シェイプアップエアロ 犬井	4泳法 白井 加賀田 吉田 山本		ポイントスイム 吉田・足立					自彊術 田中				13:00
13:30															14:00～						13:30
14:00	リトル		14:15～	～14:15		14:30～	リトル		ボクシングエクササイズ 沖	～14:15				14:15～	水球 (子ども)			14:30～			14:00
14:30			ステップ 大崎			姿勢改善 磯邊								エンジョイエアロ 前田 (妙)							14:30
15:00			15:15～			15:30～								15:20～			15:00～	ファミリー遊泳 16:00～			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～		バレエ 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～		ZUMBA 柴崎	ジュニア 15:20～						15:30
16:00									バレエ								バレエ	水球 (子ども)	17時まで営業		16:00
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～		ジュニア 16:30～			ジュニア 16:30～						16:30
17:00														17:30～							17:00
17:30	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～		ジムスタッフレッスン	ジュニア 17:40～						17:30
18:00			18:15～			18:15～			18:15～					18:30～			18:15～				18:00
18:30	18:50～		ヨガ 朝倉	18:50～		ZUMBA 国分	18:50～		ボール 〔定員25名〕 小田	18:50～		18:50～		やさしいエアロ 國友	18:50～		セラピーヨガ 前田 (祐)				18:30
19:00			19:15～			19:20～	19:00～		19:15～					19:30～	19:00～		19:30～				18:50
19:30	選手	自由遊泳	ローインパクトエアロ 渥美	選手	自由遊泳	ボディメイキング 成田	4泳法 拾井 園部 石津 中田		ラテンエアロ 50 小島	選手		選手・水球		ダンスエアロ 國友	4泳法 井上 園部 石津 井上翔	自由遊泳	ローインパクトエアロ 前田 (祐)	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			19:19
20:00			20:15～			20:25～			20:20～						20:15～						20:00
20:30			ピラティス 渥美			シェイプアップエアロ 成田	基礎スイムレッスン 石津		ヨガ 花			4泳法 澤田 石津 足立 吉田			ポイントスイム 井上						20:30
21:00			～21:15			～21:15			～21:20						22時まで						21:00
21:30																					21:30
22:00																					22:00
22:30																					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

★ジムスタッフレッスンは不定期開催です。開催日とレッスン内容は決まり次第掲示させて頂きます。

★4月30日(木)・5月1日(金)は休館日となります。

★29日(水)は自由遊泳・マシンジムのみの営業となります。

※自由遊泳について　土日の午前中(斜線の時間帯)は15mの横レーンになります。