

# レッスンスケジュール

※スタジオレッスンは定員制となっております

2022年 4月

	月			火			水	木			金			土			日					
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール			
10	定員18名 エアロ40 10:20~11:00 今井		Jr. スクール タイム 10:00~11:00	定員18名 ヨーガ 10:30~11:45 池田		Jr. スクール タイム 10:00~11:00	休 館 日	定員18名 ピラティス30 10:30~11:00 村上		Jr. スクール タイム 10:00~11:00	定員18名 エアロ45 10:30~11:15 西村		Jr. スクール タイム 10:00~11:00	定員18名 リトモス45 10:30~11:15 清家	定員12名 ボディメイク YOGA45 10:30~11:15 山本か	Jr. スクール タイム 10:00~11:00	定員18名 ヒーリングヨガ 10:30~11:15 高田					
11		定員12名 ベルピック30 11:15~11:45 今井	スリムエクササイズ 11:15~11:45 且見					定員18名 ラテンエアロ50 11:20~12:10 山本か					定員12名 ホット YOGA45ek 11:45~12:30 池田			定員18名 ボディコンバット45 11:40~12:25 伊藤		はじめてプール 11:30~12:00 松田	内容により 時間・定員変更			
12	定員18名 KARATE30 12:15~12:45 村上			定員14名 ステップ30 12:10~12:40 山本え					定員12名 楽のび ストレッチ50 12:20~13:10 清家			定員14名 ボディパンプ30 12:00~12:30 和泉			定員14名 太極拳 12:50~13:50 たかさか				週変わり レッスン 11:45~ 担当週変わり			
13		定員12名 ボディメイク YOGA45 13:00~13:45 今井		定員18名 ピラティス40 13:10~13:50 村上		クロール 13:30~14:00 松田/且見						定員18名 ショートヨガ 13:00~13:50 池田						定員14名 アキア30 13:15~13:45 且見	週変わり レッスン 13:00~ 担当週変わり			
14	定員18名 コアロピクス 14:00~14:50 青木		Babyスイミング 13:30~14:30	定員18名 エアロ50 14:20~15:10 西村		背泳ぎ 14:05~14:35 松田/且見						定員14名 平泳ぎ 14:05~14:35 松田/大西			定員18名 エアロ50 14:10~15:00 西村			はじめてプール 14:05~14:35 且見	内容により 時間・定員変更			
15								定員18名 エアロ40 14:45~15:25 清家							定員18名 The 空手 15:20~15:50 村上	定員12名 ホット YOGA45ek 15:15~16:00 高田			定員12名 ホット YOGA45do 15:00~15:45 高田			
16	キッズ空手A 15:45~16:30																					
17	キッズ空手B 16:45~17:30		Jr. スクール タイム 15:30~20:30			Jr. スクール タイム 15:30~20:30					Jr. スクール タイム 15:30~20:00				Jr. スクール タイム 15:30~20:30			Jr. スクール タイム 14:30~19:30				
18															定員18名 Hi-Low エアロ 18:10~19:10 多賀				マークは初心者・初級者向け レッスンです。			
19	定員18名 ボディコンバット30 18:45~19:15 大西			定員18名 エアロ50 19:00~19:50 川崎				定員18名 エアロ40 19:00~19:40 山本	定員12名 ピラティス40 19:00~19:40 村上			定員14名 ステップ40 19:00~19:40 大畑							【スタジオプログラム人数制限】 ※新型コロナウイルス感染防止対策として A・Bスタジオのレッスンを定員制とさ せていただきます。 ※参加の際には、参加チケットが必要です。 1F フロントにて配布致します。 チケットを受け取る前に、必ずアルコール 消毒を行って下さい。			
20	定員14名 ボディパンプ30 19:35~20:05 西村	定員12名 ボディメイク YOGA45 19:30~20:15 高林		定員18名 リトモス45 20:10~20:55 川崎	定員12名 ハタヨガ60 20:00~21:00 堀澤			定員14名 ボディパンプ45 20:10~20:55 和泉	定員12名 ボディメイク YOGA45 20:00~20:45 高林		定員12名 スィムトレーニング 20:20~21:05 松田	定員18名 ボディコンバット45 20:10~20:55 大西	定員12名 ホット YOGA45do 20:00~20:45 今井				短縮営業	短縮営業	短縮営業			
21	定員14名 ステップ50 20:25~21:15 西村																			【祝日レッスン】 レッスン内容・担当者変更のお知らせは ホームページ・館内掲示板をご確認ください。		