レッスンスケジュール

2019年　1月～

月

Aスタジオ

- エアロ40+シナプ 10:30～11:20 今井
- ア・ミューREX 11:30～11:40
- コアロビクス 13:30～14:20 青木
- ボディコンバット 14:30～15:00 大西
- Ｈｉ－Ｌｏｗ エアロ 20:00～21:00 西村

Bスタジオ

- ホット YOGA45do 14:30～15:15 堀澤 定員15名
- ホット YOGA45do 19:00～19:45 高田 定員15名

プール

- Babyスイミング 13:30～14:30
- Jr. スクールタイム 15:30～20:30

火

Aスタジオ

- ヨーガ 10:30～11:45 池田
- シンプルピラティス50 13:00～13:50 山本か
- ステップ40 14:00～14:40 山本か 定員16名
- ア・ミューREX 14:50～15:00
- 1・3週目/伊藤 2・4週目/大西
- ボディコンバット 19:00～19:45 伊藤/大西
- ハタヨガ60 20:00～21:00 堀澤

Bスタジオ

- ホット YOGA45ek 12:00～12:45 池田 定員15名
- ホット YOGA45ek 18:45～19:30 堀澤 定員15名

プール

- バタフライに挑戦 13:30～14:00 大西／且見
- 平泳ぎに挑戦 14:05～14:35 大西／且見
- Jr. スクールタイム 15:30～20:00
- えーほー 20:15～21:00 大西

水

Aスタジオ

- はじめてエアロ 10:30～11:00 山本え
- ボディコンバット 11:10～11:40 山内
- ステップ40 13:00～13:40 清家 定員16名
- 楽のびストレッチ50 13:55～14:45 清家 定員15名
- ア・ミューREX 14:55～15:05
- エアロ50 19:00～19:50 川﨑
- リトモス45 20:00～20:45 川﨑
- ア・ミューREX 20:55～21:05

Bスタジオ

- ホット YOGA45do 15:00～15:45 清家 定員15名
- ホット YOGA45do 20:00～20:45 高田 定員15名

プール

- Jr. スクールタイム 10:00～11:00
- スリムエクササイズ 14:00～14:30 伊藤
- はじめてプール 14:35～15:05 伊藤
- Jr. スクールタイム 18:00～20:00

木

Aスタジオ

- エアロ50 10:30～11:20 屋鋪
- ア・ミューREX 11:30～11:40
- エアロ40 13:00～13:40 山田
- ダンベルエクササイズ 13:50～14:20 山田
- 定員16名
- ステップ50 19:00～19:50 西村
- ボディコンバット 20:00～20:45 山内

Bスタジオ

- ホット YOGA45ek 14:00～14:45 山本か 定員15名
- ホット YOGA45ek 19:00～19:45 山本か 定員15名

プール

- Jr. スクールタイム 10:00～11:00
- レベルUPクロール 13:30～14:00 大西／且見
- 背泳ぎに挑戦 14:05～14:35 大西／且見
- Jr. スクールタイム 15:30～18:30

金

Aスタジオ

- エアロ40 10:30～11:10 高坂
- 腹筋&ストレッチ 11:15～11:35 高坂
- ショートヨガ 13:00～13:50 池田
- エアロ50 14:00～14:50 西村
- はじめてエアロ 18:40～19:10 大畑
- ステップ40 19:20～20:00 大畑
- アクア30 20:00～20:30 山本か
- ボディパンプ45 20:10～20:55 小林 定員10名

Bスタジオ

- ホット YOGA45do 11:30～12:15 池田 定員15名
- 定員16名
- ホット YOGA45do 19:45～20:30 堀澤 定員15名

プール

- Jr. スクールタイム 10:00～11:00
- アクア30 11:25～11:55 伊藤
- Jr. スクールタイム 15:30～20:00
- スイムトレーニング 20:15～21:00 松田

土

Aスタジオ

- リトモス45 10:30～11:15 清家
- ボディコンバット 11:30～12:15 伊藤
- 定員15名
- 太極拳+単扇 12:45～13:45 たかさか
- エアロ50 14:00～14:50 屋鋪
- キッズダンスA 16:00～17:00
- キッズダンスB 17:30～18:30
- エアロ50 19:00～19:50 清家
- 楽のびストレッチ45 20:00～20:45 清家 定員15名

Bスタジオ

- ホット YOGA45do 10:30～11:15 高田 定員15名
- ホット YOGA45ek 15:00～15:45 高田 定員15名

プール

- Jr. スクールタイム 10:00～10:30
- Babyスイミング 10:30～11:30
- アクア３０ 13:00～13:30 且見
- Jr. スクールタイム 14:30～18:30

日

Aスタジオ

- エアロ50 10:30～11:20 担当週変わり
- ア・ミューREX 11:30～11:40
- 週変わりレッスン 14:00～

Bスタジオ

- ホット YOGA45do 15:00～15:45 高田 定員15名

プール

- Jr. スクールタイム 10:00～11:00

マークは初心者･初級者向けのレッスンです。

定員制レッスン

ステップ４０・ステップ５０
ボールで改善・楽のびストレッチ
太極拳＋単扇・ホットＹＯＧＡ
ボディパンプ

定員制のレッスン参加の際には、参加チケットが必要です。ジムカウンターにて配布いたします。

【スタジオ】

祝日のレッスン内容は、通常レッスン（短縮）となります。
但し、担当者都合によりレッスン内容を変更する場合がございます。変更掲示板等でご確認ください。

マークはレッスン担当者変更です。