

レッスンスケジュール

2019年 3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 | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | | |
| | | | | | | | | Jr. スクール タイム 10:00～11:00 | | | Jr. スクール タイム 10:00～11:00 | | | Jr. スクール タイム 10:00～11:00 | | | Jr. スクール タイム 10:00～10:30 | | | Jr. スクール タイム 10:00～11:00 | | |
| エアロ40+シナフ 10:30～11:20 今井 | | | ヨーガ 10:30～11:45 池田 | | | はじめてエアロ 10:30～11:00 山本え | | | エアロ50 10:30～11:20 大畑 | | エアロ40 10:30～11:10 高坂 | | | エアロ40 10:30～11:10 高坂 | | | リトモス45 10:30～11:15 清家 | ホット YOGA45do 10:30～11:15 高田 | Babyスイミング 10:30～11:30 | エアロ50 10:30～11:20 担当週変わり | | |
| | | | | | | ボディコンバット 11:10～11:40 伊藤 | | | ア・ミュ-REX 11:30～11:40 | | ア・ミュ-REX 11:30～11:40 | | | ア・ミュ-REX 11:30～11:40 | | | ア・ミュ-REX 11:30～11:40 | ホット YOGA45do 11:30～12:15 池田 定員15名 | ア・ミュ-REX 11:30～11:40 | ア・ミュ-REX 11:30～11:40 | はじめてプール 11:30～12:00 松田 | ホット YOGA45ek 11:30～12:15 高田 定員15名 |
| | | | | ホット YOGA45ek 12:00～12:45 池田 定員15名 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | シンプル ピラティス50 13:00～13:50 山本か | | | ステップ40 13:00～13:40 清家 | | | エアロ40 13:00～13:40 山田 | | | | | ショートヨガ 13:00～13:50 池田 | | | 太極拳+単扇 12:45～13:45 たかさか | | | ア・ミュ-REX 13:00～13:30 目見 | | |
| コアロピクス 13:30～14:20 青木 | | Babyスイミング 13:30～14:30 | | | ハタフライに挑戦 13:30～14:00 大西/目見 | | | | ダンベルエクササイズ 13:50～14:20 山田 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | ステップ40 14:00～14:40 山本か | | | 平泳ぎに挑戦 14:05～14:35 大西/目見 | | | 楽のびストレッチ50 13:55～14:45 清家 | | スリムエクササイズ 14:00～14:30 伊藤 | | ホット YOGA45ek 14:00～14:45 山本か 定員15名 | | エアロ50 14:00～14:50 西村 | | | エアロ50 14:00～14:50 担当週変わり | | | | 変週わり レッスン 14:00～ |
| ボディコンバット 14:30～15:00 大西 | ホット YOGA45do 14:30～15:15 堀澤 定員15名 | | ア・ミュ-REX 14:50～15:00 | | | | | はじめてプール 14:35～15:05 伊藤 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | ホット YOGA45do 15:00～15:45 清家 定員15名 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 18:00～20:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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
楽のびストレッチ・太極拳+単扇
ホットYOGA・ボディパンフ
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。

マークは新規レッスン導入・
レッスン時間・担当者変更です