レッスンスケジュール

2019年　5月～

月

Aスタジオ

- エアロ40+シナプ 10:30～11:20 今井
- 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
- ボディパンプ45 19:00～19:45 西村 定員13名

Bスタジオ

- ホットYOGA45do 14:30～15:15 堀澤 定員15名
- ホットYOGA45ek 19:30～20:15 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
- ハタヨガ60 20:10～21:10 堀澤
- ボディコンバット 19:00～19:45 伊藤

Bスタジオ

- ホットYOGA45ek 12:00～12:45 池田 定員15名
- ホットYOGA45do 19:00～19:45 堀澤 定員15名

プール

- 定員16名
- バタフライに挑戦 13:30～14:00 大西／目見
- 平泳ぎに挑戦 14:05～14:35 大西／目見
- 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 今井
- ベルビック20 11:10～11:30 今井
- ボディコンバット 11:40～12:10 伊藤
- 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
- エアロ50 19:00～19:50 川﨑
- リトモス45 20:00～20:45 川﨑

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 13:45～14:15 目見
- はじめてプール 14:20～14:50 目見
- 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 大畑
- ボディバンプ30 13:15～13:45 和泉 定員13名
- エアロ40 14:00～14:40 今井
- ステップ50 19:00～19:50 西村 定員16名
- ボディバンプ45 20:10～20:55 和泉 定員13名

Bスタジオ

- ホットYOGA45ek 13:30～14:15 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／目見
- 背泳ぎに挑戦 14:05～14:35 大西／目見
- Jr.スクールタイム 15:30～18:30
- アクア30 20:00～20:30 山本か

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
- ボディコンバット 20:10～20:55 大西

Bスタジオ

- ホットYOGA45do 11:30～12:15 池田 定員15名
- ホットYOGA45ek 19:30～20:15 今井 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 担当週変わり
- キッズダンス 17:00～18:00
- 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
- はじめてプール 11:30～12:00 松田
- アクア30 13:00～13:30 伊藤
- 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
- 週変わりレッスン 13:00～ 担当週変わり
- レスミルズ45 週変わり 14:10～14:55 担当週変わり

Bスタジオ

- ホットYOGA45ek 11:30～12:15 高田 定員15名
- 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。

マークは新規レッスン導入・レッスン時間・担当者変更です