

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

2021年 1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	休館日						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			
定員18名 はじめてエアロ 10:30~11:00 今井		Jr. スクール タイム 10:00~11:00	定員18名 ヨガ 10:30~11:45 池田		Jr. スクール タイム 10:00~11:00		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40 10:30~11:10 高坂		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		Jr. スクール タイム 10:00~11:00	定員18名 エアロ50 10:30~11:20 担当週変わり		Jr. スクール タイム 10:00~11:00		
定員16名 ベルピック30 11:20~11:50 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18名 筋コンクラス 11:30~12:00 高坂			定員18名 ホット YOGA45do 11:30~12:15 池田		はじめてプール 11:30~12:00 松田	定員18名 ヒーリングヨガ 11:40~12:25 高田				
定員18名 KARATE30 12:10~12:40 村上			定員14名 ステップ30 12:10~12:40 山本え	定員12名 ホット YOGA45ek 12:00~12:45 池田			定員15名 楽のび ストレッチ50 12:30~13:20 清家			定員18名 ショートヨガ 12:50~13:40 池田			定員15名 太極拳+単扇 12:50~13:50 たかさか							
定員14名 ボディパンプ30 13:00~13:30 和泉	ボディメイク YOGA45 13:00~13:45 今井		定員18名 シンプル ピラティス50 13:00~13:50 山本か		クロール 13:30~14:00 大西/松田		定員18名 バトフライ 13:30~14:00 大西/且見			定員14名 バトフライ 13:30~14:00 大西/且見			定員18名 スリムエクササイズ 13:30~14:00 且見		アキア30 13:15~13:45 且見	定員18名 週変わり レッスン 13:00~ 担当週変わり				
定員18名 コアロピクス 14:00~14:50 青木	定員12名	Babyスイミング 13:30~14:30	定員18名 エアロ50 14:10~15:00 西村		背泳ぎ 14:05~14:35 大西/松田		定員18名 エアロ40 14:45~15:25 清家			定員18名 ステップ40 14:00~14:40 西村			定員18名 エアロ50 14:10~15:00 西村		内容によって時間・定員変更					
																内容によって時間・定員変更				
																定員18名 レスミルズ45 週わり 14:20~15:05 担当週わり				
																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				
		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 15:30~20:30			Jr. スクール タイム 15:30~20:00			Jr. スクール タイム 15:30~20:00					
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30 18:45~19:15 村上				定員14名 ステップ50 19:00~19:50 山本え			定員14名 ステップ40 19:00~19:40 大畑			定員18名 Hi-Low エアロ 18:10~19:10 多賀							
定員14名			定員18名 エアロ45 19:30~20:15 川崎				定員14名			定員14名			定員18名							
定員18名 ボディパンプ45 19:30~20:15 西村	定員12名 ホット YOGA45ek 19:30~20:15 高田		定員18名 エアロ45 19:30~20:15 川崎				定員14名			定員14名			定員18名							
定員18名 オリジナルエアロ 20:30~21:20 西村	定員12名	えーほー 20:10~20:55 大西	定員18名 リトモス45 20:30~21:15 川崎	定員12名 ハタヨガ60 20:00~21:00 堀澤			定員14名			定員12名 ヒーリングヨガ 20:00~20:45 高田			定員18名							

マークは初心者・初級者向け
レッスンです。

【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。

【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。