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　5月

月

Aスタジオ

- 10:00〜11:00　定員18名
- 10:30〜11:10　エアロ40　今井
- 11:00〜11:40　定員16名
- 11:40〜12:10　ベルビック30　今井
- 13:00〜13:30　定員18名　KARATE30　村上
- 14:00〜14:50　コアロビクス　青木
- 18:45〜19:15　定員18名　ボディコンバット30　大西
- 19:40〜20:10　定員14名　ボディパンプ30　西村
- 20:35〜21:20　定員18名　エンジョイエアロ　西村

Bスタジオ

- 13:00〜13:45　ボディメイクYOGA45　今井
- 13:30〜14:15　定員12名
- 19:30〜20:15　ヒーリングヨガ　高田
- 20:10〜20:55　定員12名

プール

- 10:00〜11:00　Jr. スクールタイム
- 11:15〜11:45　スリムエクササイズ　且見
- 13:30〜14:30　Babyスイミング
- 15:30〜20:00　Jr. スクールタイム
- 20:10〜20:55　えーほー　大西

火

Aスタジオ

- 10:00〜10:30　定員18名
- 10:30〜11:45　ヨーガ　池田
- 12:10〜12:40　定員14名　ステップ30　山本え
- 13:10〜13:50　定員18名　ピラティス40　村上
- 14:20〜15:10　定員18名　エアロ50　西村
- 19:00〜19:50　定員18名　エアロ50　川﨑
- 20:20〜21:05　定員18名　リトモス45　川﨑

Bスタジオ

- 20:00〜21:00　ハタヨガ60　堀澤
- 21:00〜21:30　定員12名

プール

- 10:00〜11:00　Jr. スクールタイム
- 13:30〜14:00　クロール　大西/松田
- 14:05〜14:35　背泳ぎ　大西/松田
- 15:30〜20:30　Jr. スクールタイム

水

休館日

木

Aスタジオ

- 10:00〜10:20　定員18名
- 10:20〜10:50　ピラティス30　村上
- 11:00〜11:20　定員18名
- 11:20〜12:10　ラテンエアロ50　山本か
- 13:30〜14:15　定員18名　ボルドブラ45　清家
- 14:45〜15:25　定員18名　エアロ40　清家
- 19:00〜19:50　定員14名　ステップ50　山本え
- 20:20〜21:05　定員14名　ボディパンプ45　和泉

Bスタジオ

- 12:20〜13:10　楽のびストレッチ50　清家
- 13:00〜13:30　定員12名
- 20:00〜20:45　定員14名　ホットYOGA45ek　高田
- 21:00〜21:30　定員12名

プール

- 10:00〜11:00　Jr. スクールタイム
- 11:30〜12:00　アクア30　伊藤
- 13:30〜14:00　バタフライ　大西/且見
- 14:05〜14:35　平泳ぎ　大西/且見
- 15:30〜20:00　Jr. スクールタイム

金

Aスタジオ

- 10:00〜10:20　定員18名
- 10:20〜11:20　エアロ45＋筋コン　高坂
- 12:00〜12:30　定員14名　ボディパンプ30　和泉
- 13:00〜13:50　定員18名　ショートヨガ　池田
- 14:20〜15:00　定員18名　エアロ40　西村
- 19:00〜19:40　定員14名　ステップ40　大畑
- 20:10〜20:55　定員18名　ボディコンバット45　大西

Bスタジオ

- 11:45〜12:30　ホットYOGA45do　池田
- 12:00〜12:30　定員12名

プール

- 10:00〜11:00　Jr. スクールタイム
- 13:30〜14:00　スリムエクササイズ　且見
- 14:05〜14:35　はじめてプール　且見
- 15:30〜20:30　Jr. スクールタイム

土

Aスタジオ

- 10:30〜11:15　定員18名　リトモス45　清家
- 11:40〜12:25　定員18名　ボディコンバット45　伊藤
- 12:50〜13:50　定員15名　太極拳＋単扇　たかさか
- 14:15〜15:05　定員18名　エアロ50　西村
- 15:30〜16:00　定員18名　The　空手　村上
- 16:30〜17:30　キッズダンス
- 18:10〜19:10　定員18名　Ｈｉ−Ｌｏｗエアロ　多賀

Bスタジオ

- 10:30〜11:15　ハタヨガ45　堀澤
- 11:00〜12:00　定員12名
- 15:15〜16:00　ホットYOGA45ek　高田
- 16:00〜16:30　定員12名

プール

- 10:00〜11:00　Jr. スクールタイム
- 11:30〜12:00　はじめてプール　松田
- 13:15〜13:45　アクア30　且見
- 14:30〜19:30　Jr. スクールタイム

短縮営業

日

Aスタジオ

- 10:00〜10:30　定員18名
- 10:30〜11:15　ヒーリングヨガ　高田
- 11:00〜11:45　定員18名
- 11:45〜12:35　エアロ50　担当週変わり
- 13:00〜　週変わりレッスン　担当週変わり
- 内容により時間・定員変更

Bスタジオ

- 15:00〜15:45　ホットYOGA45do　高田
- 16:00〜16:30　定員12名

プール

- 10:00〜11:00　Jr. スクールタイム

短縮営業

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。

スイムトレーニング　20:15〜21:00　高桑