

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 10月~12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 | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | |
| 定員18名 エアロ40 10:20~11:00 今井 | | Jr. スクール タイム 10:00~11:00 | 定員18名 ヨーガ 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 10:20~10:50 村上 | | Jr. スクール タイム 10:00~11:00 | 定員18名 エアロ45+ 筋コン 10:20~11:20 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 ハタヨガ45 10:30~11:15 堀澤 | | 定員18名 ヒーリングヨガ 10:30~11:15 高田 | | Jr. スクール タイム 10:00~11:00 | |
| 定員18名 KARATE30 12:15~12:45 村上 | 定員12名 パールピック30 11:15~11:45 今井 | スリムエクササイズ 11:15~11:45 且見 | 定員14名 ヨーガ 10:30~11:45 池田 | | | | 定員18名 ラテンエアロ50 11:20~12:10 山本か | | | 定員14名 アクア30 11:30~12:00 伊藤 | | | 定員18名 ポディコンバット45 11:40~12:25 伊藤 | | | 定員12名 はじめてプール 11:30~12:00 松田 | | 定員18名 エアロ50 11:45~12:35 担当週変わり | | | |
| 定員18名 | | | 定員18名 ステップ30 12:10~12:40 山本え | | | | | 定員12名 楽のび ストレッチ50 12:20~13:10 清家 | | | 定員18名 ポディパンプ30 12:00~12:30 和泉 | | 定員15名 ホット YOGA45do 11:45~12:30 池田 | | | | | | | | |
| 定員18名 | 定員12名 ポディメイク YOGA45 13:00~13:45 今井 | | 定員18名 ピラティス40 13:10~13:50 村上 | | クロール 13:30~14:00 大西/且見 | | 定員18名 ホルドブラ45 13:30~14:15 清家 | | | 定員12名 | | 定員18名 ショートヨガ 13:00~13:50 池田 | | 定員18名 太極拳+ 単扇 12:50~13:50 たかさか | | 定員18名 アキア30 13:15~13:45 且見 | | 定員18名 エアロ50 14:20~15:10 西村 | | 定員18名 週変わり レッスン 13:00~ 担当週変わり | |
| 定員18名 キッズ空手A 15:45~16:30 | 定員12名 Babyスイミング 13:30~14:30 | | 定員18名 エアロ50 14:20~15:10 西村 | | 背泳ぎ 14:05~14:35 大西/且見 | | 定員18名 エアロ40 14:45~15:25 清家 | | | | 定員18名 平泳ぎ 14:05~14:35 大西/松田 | | 定員18名 エアロ40 14:20~15:00 西村 | | 定員18名 はじめてプール 14:05~14:35 且見 | | 定員18名 エアロ50 14:15~15:05 西村 | | 内容により 時間・ 定員変更 | | |
| 定員18名 キッズ空手B 16:45~17:30 | | Jr. スクール タイム 15:30~20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 定員18名 ポディコンバット30 18:45~19:15 大西 | | | 定員18名 リトモス45 19:00~19:45 川崎 | | | | 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 ポディパンプ30 19:40~20:10 西村 | | 定員18名 Hi-Low エアロ 18:10~19:10 多賀 | | | | | | |
| 定員18名 エンジョイエアロ 20:35~21:20 西村 | 定員12名 ポディメイク YOGA45 19:45~20:30 高田 | | 定員18名 エアロ50 20:15~21:05 川崎 | | ハタヨガ60 20:00~21:00 堀澤 | | 定員14名 ポディパンプ45 20:20~21:05 和泉 | | 定員12名 ヒーリングヨガ 20:00~20:45 高田 | | 定員12名 スイムトレーニング 20:20~21:05 松田 | | 定員12名 ポディコンバット45 20:10~20:55 大西 | | 定員12名 ポディメイク YOGA45 20:00~20:45 高林 | | 短縮営業 | 短縮営業 | 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。