

《LESSON TIME SCHEDULE》

※ストレッチ以外はネット予約が必要です。2024年7月

	月			火			水			木			金			土			
	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	
9:00																			
9:30	9:30(20) ストレッチ	9:30(60) 椅子ヨガ 高尾	プール	9:30(20) ストレッチ		プール	9:30(20) ストレッチ		プール	9:30(20) ストレッチ ボール		プール				OPEN 10:00~		Jr.スイミング 9:00~ 11:10迄 2~3コース 使用	
10:00	10:15(30) ヨガ30 加藤	10:15(40) はじめて エアロ 高尾		10:15(30) アクアダンス30 赤塚	10:15(45) ZUMBA45 伊奈		10:30(30) エアロ入門 高尾	10:30(30) はじめてクロー ル平野		10:10(60) マット ピラティス 佐藤直子	10:30(20) プチトレ 平野		10:00(40) エアロ40 加藤	10:20(30) 呼吸ヨガ 伊奈	10:30(30) アクアダ ンベル 赤塚				10:30(45) ヨガ45 高尾
10:30	10:55(20) ちよこつと腹筋 大林	11:05(40) エアロ40 加藤		11:15(45) ヨガ 赤塚	11:20(20) プチトレ 大林		11:15(45) リラックス ヨガ NORA	11:30(30) アクア ダンス 伊奈		11:25(40) ボールリ リース 梅田	11:10(40) パワー ヨガ60 加藤		11:15(30) ステップ 40 伊奈	11:15(30) はじめて パダフ ライ 大林	11:35(40) はじめて エアロ 高尾				
11:00	12:10(30) エアロ30 大林																		
11:30																			
12:00																			
12:30																			
13:00																			
13:30	13:45(30) 背骨 コンディ ショニ ング 石神	13:45(30) ボディ コンバ ット 森田	13:45(30) アクア ダンス 30 赤塚	13:50(30) はじめて エアロ 森田	13:30(60) 椅子 ヨガ 高尾 有料	14:00(30) アクア ダン ベル 梅田	14:10(20) ス トレ ッ チ ボ ール	14:10(60) 基礎 ヨ ガ 高尾 有料	14:00(45) ZUMBA 45 梅田	14:05(30) ボ ディ パ ン プ 30 佐藤 謙 吾	14:15(40) カー ディ オ バ ス キ ュ ラ ー ズ 佐藤 直子	14:00(60) 姿勢 改 善 & ウ ェ ー プ リ ン グ 伊奈 有料	14:15(30) 水 中 歩 行 平野	13:00(60) バレ エ 年 少 ~ 小6	13:30(30) ス テ ッ プ 30 るみ	14:20(60) エアロ 60 るみ 有料	13:10~ 15:30迄 2~3コース 使用	Jr.スイミング	
14:00	14:35(30) 背骨 コンディ ショニ ング 石神			14:40(45) ヨガ45 白井															
14:30																			
15:00																			
15:30			Jr.スイミング																
16:00			15:00~ 16:30迄																
16:30			1コース 使用																
17:00			16:30~ 18:40迄																
17:30			2~3コース 使用																
18:00																			
18:30																			
19:00	19:05(45) ZUMBA 45 豊田																		
19:30	暗闇 プロ グラ ム																		
20:00	20:05(45) ボディ コンバ ット 45 成宮	20:05(40) エアロ 40 豊田																	
20:30																			
21:00	21:05(20) 縄 ト レ 佐藤 謙 吾	21:10(30) ボ ディ パ ン プ 30 成宮	CLOSE 21:00																
21:30																			
22:00																			

※各プログラムは定員制です。
 ■ Aスタジオ:50名
 ■ Bスタジオ:30名
 【ボディパンプ・ステップ・
 ボールリリース:30名】
 【縄トレ:20名】
 ■ プール :30名
 【泳法レッスン:15名1コースのみ】
 ★ 変更点があります

どなたでも対象 初心 ~ 初級 初中級 ~ 中級 【有料】スイミングスクール 【有料】カルチャースクール