

レッスンスケジュール

2016.5.9～

	月曜日		火曜日		水曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
7:00						
7:30	モーニング ヨガ 7:15-8:00 小川		目覚め ストレッチ 7:15-7:45		目覚め ピラティス 7:15-8:00 小川	
8:00						
8:30	目覚め ピラティス 8:10-8:50 小川				モーニング ヨガ 8:10-8:50 小川	
9:00						
9:30						
10:00						
10:30	バレエ 10:30-11:30 瀬沼		ピラティス 10:30-11:30 キョンシツ	アクアビクス 10:30-11:15 さやか	ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫	
11:00		初めて水泳 11:00-12:15				初めて水泳 11:00-12:15
11:30						
12:00	ヒーリングヨガ 12:00-13:00 HIROTA		ヨガ 12:00-13:00 Naoko		リラクゼーション ヨガ 12:00-13:00 真木 薫	
13:00				初めて水泳 11:00-12:15		
13:30						
14:00					ボディメイク 14:00-14:45 Hiromi	
14:30	バレトン 14:15-15:15 Hiduki		ラテン 14:15-15:15 向井			アクアビクス 14:30-15:15 増淵
15:00		水中 ウォーキング 15:00-15:30 安田 樹里		アクアビクス 15:00-15:45 みきこ	ヨガ 15:00-16:00 Hiromi	
15:30	ベリー 15:30-16:30 ガーヤ	アクア ビクス 15:45-16:15 安田 樹里				水泳教室 15:30-16:30 増淵
16:00			ハタヨガ 16:10-17:10 Aiko			
17:00						
17:30						
18:00	ストレッチ 17:45-18:15	初めて水泳 18:00-18:45	ストレッチ 17:45-18:15	初めて水泳 18:00-18:45	ストレッチ 17:45-18:15	初めて水泳 18:00-18:45
18:30	リラックス ヨガ 18:30-19:30 Yuri		エアロビクス 18:30-19:30 中根 奈美子		HOT ヨガ 18:30-19:30 みきこ	
19:00						
19:30						
20:00	HOT ヨガ 19:40-20:40 みきこ		ボクシング 19:40-20:40 hiro		ヨガ 19:40-20:40 石川 悟子	
20:30						
21:00			筋コンディショニング 20:50-21:50 hiro			
21:30						
22:00						
22:30						
23:00	23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館	

スケジュール

木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
				各レッスン30分前にフロントにて整理券を配布します。 整理券番号順にスタジオに入室していただきます。 入室はレッスン開始より10分以内までとさせていただきます。				7:00
ヨガ 7:15-8:00 やすこ	水中 ウォーキング 7:30-8:00 安田 樹里	朝 ヨガ 7:15-8:00 AYAKA						8:00
調整系 8:10-8:50 やすこ	アクアビクス 8:10-8:40 安田 樹里	ヨガ 8:10-9:00 AYAKA						8:30
								9:00
								9:30
								10:00
								10:30
								11:00
ヒーリングヨガ 11:00-12:00 HIROTA	水泳教室 11:00-12:55 増淵	ピラティス 11:00-12:00 Kei	水中 ウォーキング 11:00-11:30 角野 玲奈	ヨガ 11:00-12:00 チカコ	初めて水泳 11:00-12:15	ストレッチ		11:30
								12:00
	アクアビクス 12:10-12:55 増淵		アクアビクス 11:45-12:30 角野 玲奈			筋コンディショニング		12:30
		姿勢改善ヨガ 12:50-13:40 SACHIKO		ZUMBA 12:30-13:20 Yumiko				13:00
					水中 ウォーキング 13:30-14:00 角野 玲奈			13:30
ジャズダンス 14:15-15:15 瀬沼		JAZZ HIPHOP 13:55-14:45 SACHIKO	初心者水泳 14:00-15:00 角野 玲奈	ピラティス 14:00-15:00 キョンシツ	アクアビクス 14:10-14:55 角野 玲奈	ピラティス 14:30-15:30 さおり		14:00
								14:30
バレエ 15:30-16:30 後田 さおり		バレトン 15:00-16:00 Hiduki	中上級水泳 15:30-16:30 角野 玲奈	booty barre 15:30-16:20 Kei				15:00
								15:30
					初心者水泳 16:00-17:00 角野 玲奈	サーキット トレーニング		16:00
								16:30
								17:00
								17:30
ストレッチ 17:45-18:15		ストレッチ 17:45-18:15						18:00
	初めて水泳 18:00-18:45							18:30
HIP HOP 18:30-19:20 会沢 卓		ヨガ 18:30-19:30 松川 右紀子						19:00
								19:30
ピラティス 19:30-20:30 Yuri		ヨガ 19:40-20:40 内田 真代						20:00
								20:30
バレトン 20:40-21:30 みきこ						 オレンジ枠はホット系レッスンです		21:00
								21:30
								22:00
								22:30
								23:00
23:00閉館		23:00閉館		19:00閉館		19:00閉館		