

# レッスンスケジュール

2016.5.9~

月曜日		火曜日		水曜日		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	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		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		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。				
7:30-8:00	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		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						
8:00-8:30														
8:30-9:00														
9:00-9:30														
9:30-10:00														
10:00-10:30														
10:30-11:00	バレエ 10:30-11:30 瀬沼	初めて水泳 11:00-11:45	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	初めて水泳 11:00-11:45	ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫	初めて水泳 11:00-11:45	ヒーリングヨガ 11:00-12:00 HIROTA	水泳教室 11:00-12:00 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 11:00-11:45	ストレッチ 11:00-11:30
11:00-11:30														
11:30-12:00														
12:00-12:30	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			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 12:00-12:30
12:30-13:00														
13:00-13:30														
13:30-14:00														
14:00-14:30	パレト 14:15-15:15 Hiduki		ラテン 14:15-15:15 向井		初めて水泳 13:00-13:45	ボディメイク 14:00-14:45 Hiromi				姿勢改善ヨガ 12:50-13:40 SACHIKO		ZUMBA 12:30-13:20 Yumiko		
14:30-15:00														
15:00-15:30		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		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
15:30-16:00	ベリー 15:30-16:30 ガーヤ													
16:00-16:30		アクアビクス 15:45-16:15 安田 樹里												
16:30-17:00			ハタヨガ 16:10-17:10 Aiko											
17:00-17:30														
17:30-18:00														
18:00-18:30	ストレッチ 17:45-18:15		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		ストレッチ 17:45-18:15		ストレッチ 17:45-18:15				
18:30-19:00	リラックス ヨガ 18:30-19:30 Yuri													
19:00-19:30			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		HIP HOP 18:30-19:20 会沢 卓		ヨガ 18:30-19:30 松川 右紀子				
19:30-20:00														
20:00-20:30	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		ピラティス 19:30-20:30 Yuri		ヨガ 19:40-20:40 内田 真代				
20:30-21:00														
21:00-21:30			筋コンディショニング 20:50-21:50 hiro					パレト 20:40-21:30 みきこ						
21:30-22:00														
22:00-22:30														
22:30-23:00														
23:00	23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館	

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。

オレンジ枠はホット系レッスンです