

レッスンスケジュール

2016.5.13更新

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										各レッスン(スタジオ)30分前にジム内カウンター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分以内とさせていただきます。						
30		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								
8:00																
30																
9:00																
30																
10:00																
30																
11:00	バレエ 10:30-11:30 瀬沼			ピラティス 10:30-11:30 キョンシツ	アクアピクス 10:30-11:15 さやか	ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫										
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										
30																
13:00																
30																
14:00																
30	パレト 14:15-15:15 Hiduki			ラテン 14:15-15:15 向井		ボディメイク 14:00-14:45 Hiromi										
15:00		水中 ウォーキング 15:00-15:30 安田 樹里			アクアピクス 15:00-15:45 みきこ											
30																
16:00	ベリー 15:30-16:30 ガーヤ															
30		アクア ピクス 15:45-16:15 安田 樹里														
17:00				ハタヨガ 16:10-17:10 Aiko												
30																
18:00	ストレッチ 17:45-18:15	7月よりスタート		ストレッチ 17:45-18:15	7月よりスタート	ストレッチ 17:45-18:15	7月よりスタート	ストレッチ 17:45-18:15	7月よりスタート	ストレッチ 17:45-18:15						
30		初めて水泳 18:00-18:45			初めて水泳 18:00-18:45											
19:00	リラックス ヨガ 18:30-19:30 Yuri			エアロピクス 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 ユキ						
30																
20:00	HOT ヨガ 19:40-20:40 みきこ			ファイティング シェイプ 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						
30																
21:00				筋コンディショニング &ストレッチ 20:50-21:50 hiro				パレト 20:40-21:30 みきこ								
30																
22:00																
30																
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					

各レッスン(スタジオ)30分前にジム内カウンター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