

# レッスンプログラム(2018年3月~)

	月				火				水				木				金				土				日							
	スタジオA	スタジオB	レッスン プール	フィットネス プール	スタジオA	スタジオB	レッスン プール	フィットネス プール	スタジオA	スタジオB	レッスン プール	フィットネス プール	スタジオA	スタジオB	レッスン プール	フィットネス プール	スタジオA	スタジオB	レッスン プール	フィットネス プール	スタジオA	スタジオB	レッスン プール	フィットネス プール	スタジオA	スタジオB	レッスン プール	フィットネス プール	スタジオA	スタジオB	レッスン プール	フィットネス プール
10:00			25m	20m			25m	20m			25m	20m			25m	20m			25m	20m			25m	20m			25m	20m			25m	20m
11:00	10:10~10:25 ストレッチャ Zミドリ				10:10~10:25 ストレッチャ Zミドリ					10:10~10:25 ストレッチャ Zミドリ				10:10~10:25 ストレッチャ Zミドリ					10:10~10:25 ストレッチャ Zミドリ					10:10~10:25 ストレッチャ Zミドリ					10:10~10:25 ストレッチャ Zミドリ			10:10~10:25 ストレッチャ Zミドリ
12:00	10:30~11:20 中上級 エアロ 松本	10:45~11:30 初心者 エアロ SHOKO	10:30~11:30 ジュニア スクール レッスン	ウォーキング & エクササイズ 杉崎	10:30~11:15 初級 エアロ 栗原			10:30~11:30 ソフトヨガ 笹島	10:30~11:15 初級 エアロ 樋口	10:30~11:15 ジュニア スクール レッスン	10:30~11:15 ジュニア スクール レッスン	10:30~11:30 初級 エアロ 大沢	10:30~11:30 ジュニア スクール レッスン	10:30~11:30 ジュニア スクール レッスン	10:30~11:30 ジュニア スクール レッスン	10:30~11:30 ジュニア スクール レッスン	10:30~11:30 ジュニア スクール レッスン	10:30~11:30 ジュニア スクール レッスン	10:30~11:30 ジュニア スクール レッスン	10:30~11:30 ジュニア スクール レッスン	10:30~11:30 ジュニア スクール レッスン	10:30~11:30 ジュニア スクール レッスン	10:30~11:30 ジュニア スクール レッスン	10:30~11:30 ジュニア スクール レッスン	10:30~11:30 ジュニア スクール レッスン	10:30~11:30 ジュニア スクール レッスン	10:30~11:30 ジュニア スクール レッスン	10:30~11:30 ジュニア スクール レッスン	10:30~11:30 ジュニア スクール レッスン	10:30~11:30 ジュニア スクール レッスン		
13:00	11:30~12:30 フラダンス michi	12:00~12:45 みんなで 筋トレ 加藤★		11:30~12:30 スイム初心者 基本	11:30~12:30 コア スパイラル 栗原			11:30~12:30 中級 エアロ 宮島	12:00~12:30 みんなで 筋トレ 高山★	12:15~12:45 初めて習熟者 習熟	12:15~12:45 初めて習熟者 習熟	12:00~13:00 スイムレッスン 大沢	12:00~13:00 スイムレッスン 大沢	12:00~13:00 スイムレッスン 大沢	12:00~13:00 スイムレッスン 大沢	12:00~13:00 スイムレッスン 大沢	12:00~13:00 スイムレッスン 大沢	12:00~13:00 スイムレッスン 大沢	12:00~13:00 スイムレッスン 大沢	12:00~13:00 スイムレッスン 大沢	12:00~13:00 スイムレッスン 大沢	12:00~13:00 スイムレッスン 大沢	12:00~13:00 スイムレッスン 大沢	12:00~13:00 スイムレッスン 大沢	12:00~13:00 スイムレッスン 大沢	12:00~13:00 スイムレッスン 大沢	12:00~13:00 スイムレッスン 大沢	12:00~13:00 スイムレッスン 大沢	12:00~13:00 スイムレッスン 大沢	12:00~13:00 スイムレッスン 大沢		
14:00	12:45~13:45 中上級 エアロ 相沢	12:55~13:55 なごみ 加藤★		12:45~13:45 フロ-ヨガ 長島	13:10~14:00 太極拳 鈴木(シ)			12:45~13:45 中上級 エアロ 西川	13:00~14:00 ボディ コンディ ショニング 小高★	13:00~14:00 スイムレッスン 大久保	13:00~14:00 スイムレッスン 大久保	13:00~14:00 スイムレッスン 大久保	13:00~14:00 スイムレッスン 大久保	13:00~14:00 スイムレッスン 大久保	13:00~14:00 スイムレッスン 大久保	13:00~14:00 スイムレッスン 大久保	13:00~14:00 スイムレッスン 大久保	13:00~14:00 スイムレッスン 大久保	13:00~14:00 スイムレッスン 大久保	13:00~14:00 スイムレッスン 大久保	13:00~14:00 スイムレッスン 大久保	13:00~14:00 スイムレッスン 大久保	13:00~14:00 スイムレッスン 大久保	13:00~14:00 スイムレッスン 大久保	13:00~14:00 スイムレッスン 大久保	13:00~14:00 スイムレッスン 大久保	13:00~14:00 スイムレッスン 大久保	13:00~14:00 スイムレッスン 大久保	13:00~14:00 スイムレッスン 大久保	13:00~14:00 スイムレッスン 大久保	13:00~14:00 スイムレッスン 大久保	
15:00	13:55~14:25 健康体操 ジムスタッフ	14:00~14:30 初級 エアロ 加藤★	14:00~14:30 初級 エアロ 加藤★	14:15~15:15 みんなで 筋トレ ピラティス 高山★	14:15~15:00 みんなで 筋トレ & ストレッチャ 高山★			14:15~15:15 みんなで 筋トレ & ストレッチャ 高山★	14:30~15:30 ボディ スリム オルティ	14:30~15:30 ボディ スリム オルティ	14:30~15:30 ボディ スリム オルティ	14:30~15:30 ボディ スリム オルティ	14:30~15:30 ボディ スリム オルティ	14:30~15:30 ボディ スリム オルティ	14:30~15:30 ボディ スリム オルティ	14:30~15:30 ボディ スリム オルティ	14:30~15:30 ボディ スリム オルティ	14:30~15:30 ボディ スリム オルティ	14:30~15:30 ボディ スリム オルティ	14:30~15:30 ボディ スリム オルティ	14:30~15:30 ボディ スリム オルティ	14:30~15:30 ボディ スリム オルティ	14:30~15:30 ボディ スリム オルティ	14:30~15:30 ボディ スリム オルティ	14:30~15:30 ボディ スリム オルティ	14:30~15:30 ボディ スリム オルティ	14:30~15:30 ボディ スリム オルティ	14:30~15:30 ボディ スリム オルティ	14:30~15:30 ボディ スリム オルティ	14:30~15:30 ボディ スリム オルティ	14:30~15:30 ボディ スリム オルティ	
16:00	14:35~15:20 中級 エアロ 宮野	14:30~15:30 コア スパイラル 大川原★	14:30~15:30 コア スパイラル 大川原★	15:10~16:00 初級 エアロ 谷川	15:10~16:00 初級 エアロ 谷川			15:10~16:00 初級 エアロ 西川	15:40~16:25 初級 エアロ 西川	15:40~16:25 初級 エアロ 西川	15:40~16:25 初級 エアロ 西川	15:40~16:25 初級 エアロ 西川	15:40~16:25 初級 エアロ 西川	15:40~16:25 初級 エアロ 西川	15:40~16:25 初級 エアロ 西川	15:40~16:25 初級 エアロ 西川	15:40~16:25 初級 エアロ 西川	15:40~16:25 初級 エアロ 西川	15:40~16:25 初級 エアロ 西川	15:40~16:25 初級 エアロ 西川	15:40~16:25 初級 エアロ 西川	15:40~16:25 初級 エアロ 西川	15:40~16:25 初級 エアロ 西川	15:40~16:25 初級 エアロ 西川	15:40~16:25 初級 エアロ 西川	15:40~16:25 初級 エアロ 西川	15:40~16:25 初級 エアロ 西川	15:40~16:25 初級 エアロ 西川	15:40~16:25 初級 エアロ 西川	15:40~16:25 初級 エアロ 西川		
17:00	15:30~16:15 中級 ステップ 樋口	15:40~16:40 けいらく ピクス 大川原★		16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島			16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	16:30~17:30 ヨガ 宮島	
18:00	16:40~17:40 ゆらりヨガ 石田		16:30~17:00 ジュニア スクール レッスン		16:30~17:00 ジュニア スクール レッスン			16:30~17:00 ジュニア スクール レッスン		16:30~17:00 ジュニア スクール レッスン	16:30~17:00 ジュニア スクール レッスン	16:30~17:00 ジュニア スクール レッスン	16:30~17:00 ジュニア スクール レッスン	16:30~17:00 ジュニア スクール レッスン	16:30~17:00 ジュニア スクール レッスン	16:30~17:00 ジュニア スクール レッスン	16:30~17:00 ジュニア スクール レッスン	16:30~17:00 ジュニア スクール レッスン	16:30~17:00 ジュニア スクール レッスン	16:30~17:00 ジュニア スクール レッスン	16:30~17:00 ジュニア スクール レッスン	16:30~17:00 ジュニア スクール レッスン	16:30~17:00 ジュニア スクール レッスン	16:30~17:00 ジュニア スクール レッスン	16:30~17:00 ジュニア スクール レッスン	16:30~17:00 ジュニア スクール レッスン	16:30~17:00 ジュニア スクール レッスン	16:30~17:00 ジュニア スクール レッスン	16:30~17:00 ジュニア スクール レッスン	16:30~17:00 ジュニア スクール レッスン		
19:00				18:45~19:30 ふみふみ ADW 岸																												
20:00	19:15~20:15 ヨガ 笹島			19:15~20:15 HIPHOP TAKACO	19:30~20:15 初心者 エアロ SHOKO			19:30~20:30 ソフトヨガ 笹島	19:30~20:15 クイック シェイプ 中川	19:30~20:15 クイック シェイプ 中川	19:30~20:15 クイック シェイプ 中川	19:30~20:15 クイック シェイプ 中川	19:30~20:15 クイック シェイプ 中川	19:30~20:15 クイック シェイプ 中川	19:30~20:15 クイック シェイプ 中川	19:30~20:15 クイック シェイプ 中川	19:30~20:15 クイック シェイプ 中川	19:30~20:15 クイック シェイプ 中川	19:30~20:15 クイック シェイプ 中川	19:30~20:15 クイック シェイプ 中川	19:30~20:15 クイック シェイプ 中川	19:30~20:15 クイック シェイプ 中川	19:30~20:15 クイック シェイプ 中川	19:30~20:15 クイック シェイプ 中川	19:30~20:15 クイック シェイプ 中川	19:30~20:15 クイック シェイプ 中川	19:30~20:15 クイック シェイプ 中川	19:30~20:15 クイック シェイプ 中川	19:30~20:15 クイック シェイプ 中川	19:30~20:15 クイック シェイプ 中川	19:30~20:15 クイック シェイプ 中川	
21:00	20:20~20:35 中級 エアロ 西川	20:20~20:35 中級 エアロ 西川	21:00~21:30 初級 エアロ 中村	20:25~21:25 ジャズ TAKACO	20:25~21:25 ジャズ TAKACO			20:25~21:25 ジャズ TAKACO	20:25~21:25 ジャズ TAKACO	20:25~21:25 ジャズ TAKACO	20:25~21:25 ジャズ TAKACO	20:25~21:25 ジャズ TAKACO	20:25~21:25 ジャズ TAKACO	20:25~21:25 ジャズ TAKACO	20:25~21:25 ジャズ TAKACO	20:25~21:25 ジャズ TAKACO	20:25~21:25 ジャズ TAKACO	20:25~21:25 ジャズ TAKACO	20:25~21:25 ジャズ TAKACO	20:25~21:25 ジャズ TAKACO	20:25~21:25 ジャズ TAKACO	20:25~21:25 ジャズ TAKACO	20:25~21:25 ジャズ TAKACO	20:25~21:25 ジャズ TAKACO	20:25~21:25 ジャズ TAKACO	20:25~21:25 ジャズ TAKACO	20:25~21:25 ジャズ TAKACO	20:25~21:25 ジャズ TAKACO	20:25~21:25 ジャズ TAKACO	20:25~21:25 ジャズ TAKACO		
22:00	21:25~22:05 ソフト ピラティス 西川																															

※ プログラムの内容・時間・担当は、インストラクターの都合により変更になる場合があります。  
 ※ 地震・停電・極端な悪天候・交通機関のまひなどの事由で、事前の予告なくレッスン休講や営業時間を変更する場合があります。たいへん恐れ入りますが、その際はお電話でご確認のうえご連絡いただけますよう、お願い申し上げます。

※ジュニアスクールレッスン中の25mプール利用可能コースは次の通りです。  
 15:30~16:30 月~金3~5コース利用可能。土曜日はご利用できません。  
 16:30~18:30 月~土までご利用できません。  
 ※左記時間以外にも次のレッスンが行われています。  
 キッズクラス(25mプールコース目)  
 火・金 10:30~11:30 土 14:30~15:30

※本枠は変更があったプログラムです。  
 ・インストラクターの変更  
 ・内容や時間の変更  
 ・新規のプログラム  
 等  
 ※ショートプログラム等の臨時レッスンが開催される場合があります。別紙にてご確認いただくか、スタッフまでお問合せください。  
 ※★印は整理券が必要なレッスンです。開始30分前に、ジムカウンターでお受け取り下さい。

※ジュニアレッスンは、月によって実施日が異なります。別紙にてご確認ください。

※「ファミリーデー」は、家族・児童向けにプールを開放する時間帯です(有料)。(通常は毎月第2・第4日曜日に実施・GWや夏期は実施日が増えます)

※祝祭日はスタジオレッスンの変更があります。プールレッスンは休講になります。