

レッスンプログラム(2018年7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
10:00			25m	20m			25m	20m			25m	20m			25m	20m			25m	20m			25m	20m			25m	20m
10:10~10:25	ストレッチャ ドリル				10:10~10:25	ストレッチャ ドリル			10:10~11:20			10:10~10:25	ストレッチャ ドリル			10:10~10:25	ストレッチャ ドリル			10:15~11:15			10:30~11:30			10:30~11:30		10:30~11:30
10:30~11:20	中上級 エアロ	10:45~11:30 初心者 エアロ	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	10:30~11:30 さわやか 体操教室	10:30~11:30 スイムレッスン 上級・初級 野田・東條	25m7コー ス目でキッ ズクラス実 施	ソフトヨガ	10:30~11:15 初級 エアロ	10:30~11:15 ジュニア スクール レッスン	10:30~11:15 ふみふみ ADW	10:30~11:00 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 アカア エクササイズ	10:30~11:30 アカア エクササイズ	10:30~11:30 アカア エクササイズ	10:30~11:30 アカア エクササイズ	10:30~11:30 アカア エクササイズ	10:30~11:30 アカア エクササイズ	10:30~11:30 アカア エクササイズ	10:30~11:30 アカア エクササイズ	10:30~11:30 アカア エクササイズ	10:30~11:30 アカア エクササイズ	10:30~11:30 アカア エクササイズ	10:30~11:30 アカア エクササイズ	10:30~11:30 アカア エクササイズ	10:30~11:30 アカア エクササイズ
11:00																												
11:30~12:30	フラダンス	12:00~12:45 みんなで 筋トレ		11:30~12:00 スイム初心者 級本	11:30~12:30 コア スパイラル	11:30~12:30 スイムレッスン 初・中級 守田・堀切			11:30~12:30 中級 エアロ			11:30~12:30 中級 エアロ			11:30~12:30 初・中級	11:30~12:30 初・中級	11:30~12:30 初・中級	11:30~12:30 初・中級	11:30~12:30 初・中級	11:30~12:30 初・中級	11:30~12:30 初・中級	11:30~12:30 初・中級	11:30~12:30 初・中級	11:30~12:30 初・中級	11:30~12:30 初・中級	11:30~12:30 初・中級	11:30~12:30 初・中級	11:30~12:30 初・中級
12:00																												
12:45~13:45	中上級 エアロ	12:55~13:25 なごみ 加藤		12:45~13:45 フロ-ヨガ	13:10~14:00 太極拳	13:15~14:15 アカア エクササイズ			12:45~13:35 中級 エアロ			12:45~13:35 中級 エアロ			12:45~13:35 中級 エアロ			12:45~13:35 中級 エアロ			12:45~13:35 中級 エアロ			12:45~13:35 中級 エアロ			12:45~13:35 中級 エアロ	
13:00																												
13:45~14:25	健康体操 ジムスタッフ	加藤		13:55~14:10 ボールストレッチ	14:00~14:30 初級エアロ	14:00~14:30 初級エアロ			13:45~14:25 初級 エアロ			13:45~14:25 初級 エアロ			13:45~14:25 初級 エアロ			13:45~14:25 初級 エアロ			13:45~14:25 初級 エアロ			13:45~14:25 初級 エアロ			13:45~14:25 初級 エアロ	
14:00																												
14:35~15:20	中級 エアロ	14:30~15:30 コア スパイラル		14:35~15:15 ピラティス	15:10~16:00 初級 エアロ	15:10~16:00 初級 エアロ			14:35~15:20 中級 エアロ			14:35~15:20 中級 エアロ			14:35~15:20 中級 エアロ			14:35~15:20 中級 エアロ			14:35~15:20 中級 エアロ			14:35~15:20 中級 エアロ			14:35~15:20 中級 エアロ	
15:00																												
15:30~16:15	中級 ステップ	15:40~16:40 けいらく ピクス		16:10~16:50 コア スパイラル	16:30~17:30 初級 エアロ	16:30~17:30 初級 エアロ			15:30~16:15 中級 エアロ			15:30~16:15 中級 エアロ			15:30~16:15 中級 エアロ			15:30~16:15 中級 エアロ			15:30~16:15 中級 エアロ			15:30~16:15 中級 エアロ			15:30~16:15 中級 エアロ	
16:00																												
16:40~17:40	ゆらりヨガ			16:40~17:40 ヨガ	17:30~18:30 初級 エアロ	17:30~18:30 初級 エアロ			16:40~17:40 ゆらりヨガ			16:40~17:40 ゆらりヨガ			16:40~17:40 ゆらりヨガ			16:40~17:40 ゆらりヨガ			16:40~17:40 ゆらりヨガ			16:40~17:40 ゆらりヨガ			16:40~17:40 ゆらりヨガ	
17:00																												
18:00																												
18:30~19:15	ヨガ			18:45~19:30 ADW	19:30~20:30 HIPHOP	19:30~20:15 初心者 エアロ SHOKO	19:45~20:30 ソフ ヨガ	19:30~20:30 ソフ ヨガ	18:30~19:15 ヨガ			18:30~19:15 ヨガ			18:30~19:15 ヨガ			18:30~19:15 ヨガ			18:30~19:15 ヨガ			18:30~19:15 ヨガ			18:30~19:15 ヨガ	
20:00																												
20:15~20:35	中級 エアロ	20:20~20:35 初級 エアロ		20:40~20:55 初級 エアロ	21:00~21:30 ジャズ	21:00~21:30 ジャズ			20:15~20:35 中級 エアロ			20:15~20:35 中級 エアロ			20:15~20:35 中級 エアロ			20:15~20:35 中級 エアロ			20:15~20:35 中級 エアロ			20:15~20:35 中級 エアロ			20:15~20:35 中級 エアロ	
21:00																												
21:25~22:05	ソフト ピラティス	ソフト ピラティス		21:30~22:00 ソフト ピラティス	21:30~22:00 ソフト ピラティス	21:30~22:00 ソフト ピラティス			21:25~22:05 ソフト ピラティス			21:25~22:05 ソフト ピラティス			21:25~22:05 ソフト ピラティス			21:25~22:05 ソフト ピラティス			21:25~22:05 ソフト ピラティス			21:25~22:05 ソフト ピラティス			21:25~22:05 ソフト ピラティス	
22:00																												

※ 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、その際はお客様までご連絡のうえご連絡いただきますよう、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。

※左記時間以外に次のレッスンが行われています。
キッズクラス(25mプール7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。別紙にてご確認のうえ、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。

※祝祭日はスタジオレッスンの変更があります。