

# レッスンプログラム(2020年10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				
			25m	20m			25m	20m			25m	20m			25m	20m			25m	20m			25m	20m			25m	20m				
10:00																																
11:00	10:30~11:00 中上級エアロ MIKI		10:30~11:30 ジュニア スクール レッスン	10:15~11:15 ウォーキング & エクササイズ 杉崎	10:30~11:00 初級エアロ 栗原		10:30~11:30 スイムレッスン 上級・7/8才 野田・東條	25mプール 1コース目 でペビー 7コース目 でキッズク ラス実施	10:30~11:00 初級エアロ 樋口		10:15~11:15 ジュニア スクール レッスン	10:30~11:15 ウォーキング 舟木	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 アクア エクササイズ 新井(け)	10:30~11:00 青龍カデ(ホコブ)		10:30~11:30 スイムレッスン 上級・7/8才 野田・東條	25mプー ル 1コース目 でペビー 7コース目 でキッズク ラス実施	10:30~11:00 ZUMBA オルティ		10:30~12:30 10:30~11:30 アクアピクス	10:30~11:00 初級エアロ 浅野		10:30~11:30 スイムレッスン		10:30~11:30 スイムレッスン				
12:00	11:30~12:00 フラダンス michi			11:30~12:00 スイム初心者 坂本	11:30~12:00 ピラティス 皆川				11:30~12:00 ホルドプラス 皆川				11:30~12:00 中上級エアロ 大沢				11:45~12:15 ジャズHIPHOP 明佳		12:00~13:00 スイムレッスン		12:00~13:00 初・中級 佐藤(み)		11:30~12:00 中上級エアロ 佐藤(み)		12:00~13:00 スイムレッスン		11:15~12:15 HIPHOP キッズ ジュニア TAKACO	11:30~12:30 スイムレッスン				
13:00	12:30~13:00 コンディショニング 相沢				12:30~13:00 ピラティス ジムスタッフ		12:00~13:00 スイムレッスン 初・中級 坂本・堀切		12:30~13:00 初上級エアロ 西川		12:30~12:55 初めて掃除き 堀切		12:30~13:00 初心者エアロ SHOKO		12:00~13:00 初級 押見		12:30~13:00 ゆらりケア 石田		13:00~13:30 スイム初心者 栗原		12:30~13:00 ジャズHIPHOP 佐藤(み)		12:30~13:00 HIPHOP マスター TAKACO		12:30~13:00 スイムレッスン		12:30~13:00 スイムレッスン	12:30~13:30 スイムレッスン				
14:00	13:30~14:00 ショートレッスン ジムスタッフ			13:30~14:00 太極拳 鈴木		13:15~14:15 アクア エクササイズ 大久保		13:30~14:00 初級エアロ 小高		13:30~14:00 ヨガ 大川原		13:30~14:00 初・中・上級 坂本・青龍・中村		13:30~14:00 ヨガ 大川原		13:30~14:00 ハルエストレッチ 齋藤		14:00~14:25 初バタフライ 坂本		13:00~14:00 スイムレッスン		13:30~14:00 中級ステップ 岡村		13:30~14:00 中級エクササイズ 佐藤(裕)	13:30~14:00 HIPHOP TAKACO	13:30~14:00 HIPHOP TAKACO		13:30~14:00 HIPHOP TAKACO				
15:00	14:30~15:00 上級エアロ 宮野		14:00~14:25 初クロール 坂本	14:30~15:00 ヨガ 宮島		14:00~14:25 初バタフライ 坂本		14:30~15:00 スイムレッスン 初・中・上級 渡谷・堀切・坂本		14:30~15:00 美bodyスリム オルティ		14:30~15:25 スイムレッスン 初・中・上級 渡谷・堀切・坂本		14:30~15:00 初級エアロ 大川原		14:30~15:25 スイムレッスン 初・中・上級 渡谷・堀切・坂本		14:30~15:00 初中級ステップ 岡村		14:30~15:00 スイムレッスン 初・中・上級 渡谷・堀切・坂本		14:30~15:00 初中級エアロ 岡村		14:30~15:00 スイムレッスン 初・中・上級 渡谷・堀切・坂本		14:30~15:00 スイムレッスン 初・中・上級 渡谷・堀切・坂本		14:30~15:00 ヨガ 中川				
16:00	15:30~16:00 初級エアロ 宮野			15:30~16:00 初級エアロ 谷川		15:30~16:00 初級エアロ 宮島		15:30~16:00 ジャズHIPHOP YUMI		15:30~16:00 初級エアロ 浅野		15:30~16:00 初級エアロ 浅野		15:30~16:00 初級エアロ 浅野		15:30~16:00 初級エアロ 浅野		15:30~16:00 初級エアロ 浅野		15:30~16:00 初級エアロ 浅野		15:30~16:00 初級エアロ 浅野		15:30~16:00 初級エアロ 浅野		15:30~16:00 初級エアロ 浅野		15:30~16:00 初級エアロ 浅野		16:00~16:30 老人メドレー 坂本		
17:00	16:30~17:00 ゆらりケア 石田			16:30~17:00 HIPHOP YUMI		16:30~17:00 ヨガ 笹島		16:30~17:00 ヨガ 笹島		16:30~17:00 初級エアロ 浅野		16:30~17:00 初級エアロ 浅野		16:30~17:00 初級エアロ 浅野		16:30~17:00 サルセーション 樋口		16:30~17:00 サルセーション 樋口		16:30~17:00 サルセーション 樋口		16:30~17:00 サルセーション 樋口		16:30~17:00 サルセーション 樋口		16:30~17:00 サルセーション 樋口		16:30~17:00 サルセーション 樋口		16:30~17:00 スイム初心者 堀切		
18:00		15:30~20:15 ジュニア スクール レッスン ※選手コ ースの時 間を含む		17:20~18:20 HIPHOP キッズ 中村		15:30~20:15 ジュニア スクール レッスン ※選手コ ースの時 間を含む		14:30~20:15 ジュニア スクール レッスン ※選手コ ースの時 間を含む		15:30~20:15 ジュニア スクール レッスン ※選手コ ースの時 間を含む		15:30~20:15 ジュニア スクール レッスン ※選手コ ースの時 間を含む		15:30~20:15 ジュニア スクール レッスン ※選手コ ースの時 間を含む		17:15~18:15 子供 パレエ 教室 齋藤		15:30~20:15 ジュニア スクール レッスン ※選手コ ースの時 間を含む		15:30~20:15 ジュニア スクール レッスン ※選手コ ースの時 間を含む		15:30~20:15 ジュニア スクール レッスン ※選手コ ースの時 間を含む		15:30~20:15 ジュニア スクール レッスン ※選手コ ースの時 間を含む		15:30~20:15 ジュニア スクール レッスン ※選手コ ースの時 間を含む		15:30~20:15 ジュニア スクール レッスン ※選手コ ースの時 間を含む		16:00~16:30 老人メドレー 坂本		
19:00				18:45~19:30 ウォーキング 舟木		18:20~19:20 HIPHOP ジュニア 中村		18:20~19:20 HIPHOP ジュニア 中村		18:20~19:20 HIPHOP ジュニア 中村		18:20~19:20 HIPHOP ジュニア 中村		18:20~19:20 HIPHOP ジュニア 中村		18:20~19:20 HIPHOP ジュニア 中村		18:20~19:20 HIPHOP ジュニア 中村		18:20~19:20 HIPHOP ジュニア 中村		18:20~19:20 HIPHOP ジュニア 中村		18:20~19:20 HIPHOP ジュニア 中村		18:20~19:20 HIPHOP ジュニア 中村		18:20~19:20 HIPHOP ジュニア 中村		18:20~19:20 HIPHOP ジュニア 中村		18:20~19:20 HIPHOP ジュニア 中村
20:00	19:30~20:00 ヨガ 笹島			19:30~20:00 HIPHOP SHOKO		19:30~20:00 初心者エアロ SHOKO		19:30~20:00 初心者エアロ SHOKO		19:30~20:00 初心者エアロ SHOKO		19:30~20:00 初心者エアロ SHOKO		19:30~20:00 初心者エアロ SHOKO		19:30~20:00 初心者エアロ SHOKO		19:30~20:00 初心者エアロ SHOKO		19:30~20:00 初心者エアロ SHOKO		19:30~20:00 初心者エアロ SHOKO		19:30~20:00 初心者エアロ SHOKO		19:30~20:00 初心者エアロ SHOKO		19:30~20:00 初心者エアロ SHOKO		19:30~20:00 初心者エアロ SHOKO		19:30~20:00 初心者エアロ SHOKO
21:00	20:30~21:00 初級エアロ 西川			20:15~20:45 初バタフライ 中村	20:30~21:00 ジャズ TAKACO		20:45~21:15 初クロール 青龍		20:30~21:15 上級 堀切		20:15~21:15 スイムレッスン		20:15~20:45 スイム初心者 坂本		20:15~21:15 スイムレッスン		20:30~21:00 New Dance mi2		20:15~21:15 スイムレッスン		20:15~21:15 スイムレッスン		20:15~21:15 スイムレッスン		20:15~21:15 スイムレッスン		20:15~21:15 スイムレッスン		20:15~21:15 スイムレッスン		20:15~21:15 スイムレッスン	
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、4コース利用可能。  
 土曜日はご利用できません。  
 ※水曜日は14:30~ジュニアスクールを行います。  
 14:30~15:30の間は3~5コース利用可能です。  
 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。  
 ペビークラス(25mプール1コース目)  
 キッズクラス(25mプール7コース目)  
 火・金 10:30~11:30 土10:10~11:10

※本日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  
 ※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。  
 ※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。  
 ※毎月29日はプールレッスンが全て休講になります。

※スタジオレッスンは全て定員15名とさせていただきます。参加には整理券が必要です。開始  
 30分前に、ジムカウンターでお受け取り下さい。  
 定員になり次第終了です。