

レッスンプログラム(2021年9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	
11:00	10:30~11:10 中上級エアロ MIKI		10:15~11:15 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	10:30~11:10 SALSA TION® (サルセーショ)	10:30~11:30 スイムレッスン 上級・77才 野田・東條	25mプール 1コース目 でベビー 7コース目 でキッズク ラス実施	10:30~11:10 初級エアロ 樋口		10:30~11:15 ウォーキング 折本	10:30~11:10 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)	10:30~11:10 骨盤 コンディショニング 小高	10:30~11:30 スイムレッスン 上級・77才 野田・東條	25mプール 1コース目 でベビー 7コース目 でキッズク ラス実施	10:30~11:10 ZUMBA みっこ	10:30~12:30 アクアピクス 新井(け)	10:30~11:30 初級エアロ 浅野		10:30~11:10 初級エアロ 浅野		10:30~11:30 スイムレッスン 上級・77才 野田・東條	25mプール 1コース目 でベビー 7コース目 でキッズク ラス実施	10:30~11:10 初級エアロ 浅野	10:30~11:30 スイムレッスン		
12:00	11:25~12:05 コンディショニング 相沢		11:30~12:00 スイム初心者 拝見	11:25~12:05 ピラティス 皆川		12:00~13:00 スイムレッスン 初・中級 栗原・早川		11:25~12:05 ホルドブラ 皆川		12:00~13:00 スイムレッスン 初・中級 栗原・早川	12:00~13:00 初級 押見		12:00~13:00 スイムレッスン 初級 押見	12:00~13:00 初級 押見	12:00~13:00 初級 押見	12:00~13:00 スイムレッスン 初・中級 栗原・早川		12:00~13:00 初級 押見	12:00~13:00 スイムレッスン 初・中級 栗原・早川	12:00~13:00 初級 押見		12:00~13:00 初級 押見	12:00~13:00 スイムレッスン 初・中級 栗原・早川	12:00~13:00 初級 押見	12:00~13:00 スイムレッスン 初・中級 栗原・早川	12:00~13:00 初級 押見	12:00~13:00 スイムレッスン 初・中級 栗原・早川		
13:00	12:20~13:00 フラダンス michi		12:20~13:00 ジャズ HIPHOP 明佳		12:20~13:00 ジャズ HIPHOP 明佳		12:20~13:00 ジャズ HIPHOP 明佳		12:20~13:00 ジャズ HIPHOP 明佳		12:20~13:00 ジャズ HIPHOP 明佳		12:20~13:00 ジャズ HIPHOP 明佳		12:20~13:00 ジャズ HIPHOP 明佳		12:20~13:00 ジャズ HIPHOP 明佳		12:20~13:00 ジャズ HIPHOP 明佳		12:20~13:00 ジャズ HIPHOP 明佳		12:20~13:00 ジャズ HIPHOP 明佳		12:20~13:00 ジャズ HIPHOP 明佳		12:20~13:00 ジャズ HIPHOP 明佳		12:20~13:00 ジャズ HIPHOP 明佳
14:00	13:15~13:55 体幹& ストレッチボール 折本		13:15~13:55 太極拳 鈴木		13:15~13:55 太極拳 鈴木		13:15~13:55 太極拳 鈴木		13:15~13:55 太極拳 鈴木		13:15~13:55 太極拳 鈴木		13:15~13:55 太極拳 鈴木		13:15~13:55 太極拳 鈴木		13:15~13:55 太極拳 鈴木		13:15~13:55 太極拳 鈴木		13:15~13:55 太極拳 鈴木		13:15~13:55 太極拳 鈴木		13:15~13:55 太極拳 鈴木		13:15~13:55 太極拳 鈴木		13:15~13:55 太極拳 鈴木
15:00	14:00~14:25 初クロール 栗原		14:00~14:25 初クロール 栗原		14:00~14:25 初クロール 栗原		14:00~14:25 初クロール 栗原		14:00~14:25 初クロール 栗原		14:00~14:25 初クロール 栗原		14:00~14:25 初クロール 栗原		14:00~14:25 初クロール 栗原		14:00~14:25 初クロール 栗原		14:00~14:25 初クロール 栗原		14:00~14:25 初クロール 栗原		14:00~14:25 初クロール 栗原		14:00~14:25 初クロール 栗原		14:00~14:25 初クロール 栗原		14:00~14:25 初クロール 栗原
16:00	14:30~15:25 スイムレッスン 初・中・上級 栗原・早川・内田		14:30~15:25 スイムレッスン 初・中・上級 栗原・早川・内田		14:30~15:25 スイムレッスン 初・中・上級 栗原・早川・内田		14:30~15:25 スイムレッスン 初・中・上級 栗原・早川・内田		14:30~15:25 スイムレッスン 初・中・上級 栗原・早川・内田		14:30~15:25 スイムレッスン 初・中・上級 栗原・早川・内田		14:30~15:25 スイムレッスン 初・中・上級 栗原・早川・内田		14:30~15:25 スイムレッスン 初・中・上級 栗原・早川・内田		14:30~15:25 スイムレッスン 初・中・上級 栗原・早川・内田		14:30~15:25 スイムレッスン 初・中・上級 栗原・早川・内田		14:30~15:25 スイムレッスン 初・中・上級 栗原・早川・内田		14:30~15:25 スイムレッスン 初・中・上級 栗原・早川・内田		14:30~15:25 スイムレッスン 初・中・上級 栗原・早川・内田		14:30~15:25 スイムレッスン 初・中・上級 栗原・早川・内田		14:30~15:25 スイムレッスン 初・中・上級 栗原・早川・内田
17:00	15:20~16:00 初級エアロ 宮野		15:20~16:00 初級エアロ 宮野		15:20~16:00 初級エアロ 宮野		15:20~16:00 初級エアロ 宮野		15:20~16:00 初級エアロ 宮野		15:20~16:00 初級エアロ 宮野		15:20~16:00 初級エアロ 宮野		15:20~16:00 初級エアロ 宮野		15:20~16:00 初級エアロ 宮野		15:20~16:00 初級エアロ 宮野		15:20~16:00 初級エアロ 宮野		15:20~16:00 初級エアロ 宮野		15:20~16:00 初級エアロ 宮野		15:20~16:00 初級エアロ 宮野		15:20~16:00 初級エアロ 宮野
18:00	16:15~16:55 いしだヨガ 石田		16:15~16:55 キック ボクササイズ MIKI		16:15~16:55 キック ボクササイズ MIKI		16:15~16:55 キック ボクササイズ MIKI		16:15~16:55 キック ボクササイズ MIKI		16:15~16:55 キック ボクササイズ MIKI		16:15~16:55 キック ボクササイズ MIKI		16:15~16:55 キック ボクササイズ MIKI		16:15~16:55 キック ボクササイズ MIKI		16:15~16:55 キック ボクササイズ MIKI		16:15~16:55 キック ボクササイズ MIKI		16:15~16:55 キック ボクササイズ MIKI		16:15~16:55 キック ボクササイズ MIKI		16:15~16:55 キック ボクササイズ MIKI		16:15~16:55 キック ボクササイズ MIKI
19:00	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		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		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		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
20:00	19:30~20:10 ヨガ 笹島		19:30~20:10 初心者 エアロ SHOKO		19:30~20:10 初心者 エアロ SHOKO		19:30~20:10 初心者 エアロ SHOKO		19:30~20:10 初心者 エアロ SHOKO		19:30~20:10 初心者 エアロ SHOKO		19:30~20:10 初心者 エアロ SHOKO		19:30~20:10 初心者 エアロ SHOKO		19:30~20:10 初心者 エアロ SHOKO		19:30~20:10 初心者 エアロ SHOKO		19:30~20:10 初心者 エアロ SHOKO		19:30~20:10 初心者 エアロ SHOKO		19:30~20:10 初心者 エアロ SHOKO		19:30~20:10 初心者 エアロ SHOKO		19:30~20:10 初心者 エアロ SHOKO
21:00	20:25~21:05 初級エアロ 西川		20:25~21:05 初級エアロ 西川		20:25~21:05 初級エアロ 西川		20:25~21:05 初級エアロ 西川		20:25~21:05 初級エアロ 西川		20:25~21:05 初級エアロ 西川		20:25~21:05 初級エアロ 西川		20:25~21:05 初級エアロ 西川		20:25~21:05 初級エアロ 西川		20:25~21:05 初級エアロ 西川		20:25~21:05 初級エアロ 西川		20:25~21:05 初級エアロ 西川		20:25~21:05 初級エアロ 西川		20:25~21:05 初級エアロ 西川		20:25~21:05 初級エアロ 西川
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、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。
 ※左記時間以外に次のレッスンが行われています。
 ベビークラス(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
 ※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。

太極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

※スタジオレッスンは全て定員18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
 15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。