

レッスンプログラム(2022年4月~)

	月		火		水		木		金		土		日				
	スタジオA	スタジオB	レッスン フル	フィットネス フル	スタジオA	スタジオB	レッスン フル	フィットネス フル	スタジオA	スタジオB	レッスン フル	フィットネス フル	スタジオA	スタジオB	レッスン フル	フィットネス フル	
10:00			25m	20m			25m	20m			25m	20m			25m	20m	
11:00	1030~1115 中上級 エアロ MIKI		1015~1115 ジュニア スクール レッスン	1015~1115 ウォーキング & エクササイズ 杉崎	1030~1115 初級 エアロ 樋口		1030~1115 ジュニア スクール レッスン	1030~1115 ウォーキング 折本	1030~1115 初級 エアロ 大沢		1030~1115 骨盤 コンディショニング 小高	1030~1130 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	1030~1230 ZUMBA みっこ	1030~1130 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	1030~1130 初級 エアロ 浅野	1030~1130 スイムレッスン マスターズ	
12:00	1130~1215 コンディショニング 相沢		1130~1200 スイム初心者 拝見	1130~1215 ピラティス 皆川		1130~1215 スイム初心者 拝見		1130~1215 中上級 エアロ 大沢		1130~1215 ラテン エアロ 宮島		1130~1215 中上級 エアロ 佐藤(み)	1115~1215 HIPHOP キッズ ジュニア (初~中級者)	1130~1230 スイムレッスン 中・上級	1115~1215 HIPHOP キッズ ジュニア (初~中級者)	1130~1230 スイムレッスン 中・上級	
13:00	1230~1315 フラダンス michi		1200~1300 初めて 4種目 中村	1230~1315 ジャズ HIPHOP 明佳		1230~1315 初級 エアロ 小倉・早川		1230~1315 初級 押見		1230~1315 初級 押見	1215~1300 スイムレッスン 小倉・堀切	1230~1315 骨盤 コンディショニング 佐藤(み)	1215~1315 HIPHOP マスター (中~上級者)	1230~1330 スイムレッスン 初級	1230~1330 スイムレッスン 初級	1230~1330 スイムレッスン 初級	
14:00	1330~1415 体幹& ストレッチボール ジムスタッフ		1400~1425 初クロール 小倉	1325~1410 太極拳 鈴木		1330~1415 初級 エアロ 小高	1315~1415 アクア エクササイズ 大久保	1330~1415 ヨガ 大川原		1330~1415 バレエ ストレッチ 齋藤		1325~1410 初めて HIPHOP YUMI	1325~1410 格闘技 エクササイズ 佐藤(裕)	1330~1415 HIPHOP TAKACO	1325~1410 格闘技 エクササイズ 佐藤(裕)	1330~1415 HIPHOP TAKACO	
15:00	1430~1515 上級 エアロ 宮野		1430~1525 スイムレッスン 初・中・上級 小倉・早川・堀切	1420~1505 ヨガ 宮島		1430~1515 美body スリム みっこ	1430~1525 スイムレッスン 初・中・上級 小倉・早川・堀切	1430~1525 スイムレッスン 初・中・上級 小倉・早川・堀切	1430~1515 初級 エアロ MIKI		1430~1525 スイムレッスン 初・中・上級 小倉・早川・堀切	1420~1505 初中級 ステップ 岡村	1430~1515 ヨガ 中川	1430~1515 ヨガ 中川	1430~1515 ヨガ 中川	1430~1515 ヨガ 中川	
16:00	1630~1615 初級 エアロ 宮野			1615~1600 初級 エアロ 谷川		1630~1615 初級 エアロ 宮島		1630~1615 初級 ステップ 浅野		1630~1615 ピラティス 栗原		1615~1600 中級 エアロ 岡村	1630~1615 中級 エアロ 宮野	1630~1615 中級 エアロ 宮野	1630~1615 中級 エアロ 宮野	1630~1615 中級 エアロ 宮野	
17:00	1630~1715 いしだヨガ 石田			1615~1700 キック ボクササイズ MIKI		1630~1715 ヨガ 笹島		1630~1715 初級 エアロ 浅野		1630~1715 SALBATION (ワルセーショウ)		1630~1730 白水 空手道 教室 (子供)	1630~1730 白水 空手道 教室 (子供)	1630~1730 白水 空手道 教室 (子供)	1630~1730 白水 空手道 教室 (子供)	1630~1730 白水 空手道 教室 (子供)	1630~1730 白水 空手道 教室 (子供)
18:00			ジュニア スクール レッスン ※選手コ ースの時 間を含む		ジュニア スクール レッスン ※選手コ ースの時 間を含む		ジュニア スクール レッスン ※選手コ ースの時 間を含む		ジュニア スクール レッスン ※選手コ ースの時 間を含む		ジュニア スクール レッスン ※選手コ ースの時 間を含む		ジュニア スクール レッスン ※選手コ ースの時 間を含む		ジュニア スクール レッスン ※選手コ ースの時 間を含む		ジュニア スクール レッスン ※選手コ ースの時 間を含む
19:00				1845~1930 ウォーキング 折本													
20:00	1930~2015 ヨガ 笹島			1930~2015 初級 エアロ SHOKO	1930~2015 HIPHOP TAKACO		1930~2015 太極拳 大畑		1930~2015 クイック シェイプ 中川		1930~2015 腰痛 新井(け)	1930~2015 パレトン 小島		1930~2030 スイムレッスン 中・上級 滝谷		1800~1830 ショウ レッスン ジムスタッフ	
21:00	2030~2115 初級 エアロ 西川		2015~2045 初バクフライ 中村	2030~2115 ジャズ TAKACO		2015~2100 太極剣 (有料) 大畑	2015~2100 SALBATION (ワルセーショウ)	2015~2115 スイムレッスン 上級 堀切	2030~2115 ダンス 入門 mi2		2015~2115 スイムレッスン 中・上級 堀切・中村	2030~2115 New Dance mi2	2025~2110 姿勢矯正 小島	2015~2115 マスターズ 内田	2015~2115 マスターズ 内田	2015~2115 マスターズ 内田	2015~2115 マスターズ 内田
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4、5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~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
 ※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
 レッソ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。

※Aスタジオは定員18名、Bスタジオは定員4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。