

11月 レッスンタイムスケジュール

😊のプログラムはどなたでも参加いただけるクラスです。

エアロビクス
レベルマーク

★＝初心者～初級 ★★＝初級
★★★★＝初中級 ★★★★★＝中上級
★★★★★＝上級

MONDAY 一月曜日ー			TUESDAY ー火曜日ー			THURSDAY ー木曜日ー			FRIDAY ー金曜日ー			SATURDAY ー土曜日ー			SUNDAY ー日曜日ー		
スタジオ A	溶岩スタジオ	プール	スタジオ A	溶岩スタジオ	プール	スタジオ A	溶岩スタジオ	プール	スタジオ A	溶岩スタジオ	プール	スタジオ A	溶岩スタジオ	プール	スタジオ A	溶岩スタジオ	プール
定員:45名	定員:20名		定員:45名	定員:20名		定員:45名	定員:20名		定員:45名	定員:20名		定員:45名	定員:20名		定員:45名	定員:20名	
😊 10:30～11:15 パワーヨガ45 田村			😊 10:30～11:15 エンジョイ エアロ45 富田 ★★★★★	😊 10:30～11:30 姿勢 倶楽部60 (有料) 中嶋		😊 10:30～11:15 ヨガ45 田村			😊 10:30～11:15 はじめて エアロ45 早川 ★	😊 10:30～11:15 ベーシック ヨガ45 Ayumi		😊 10:45～11:30 ヨガ45 吉村	😊 10:45～11:30 パワーヨガ45 田村		😊 10:45～11:30 ZUMBA45 吉羽		
😊 11:40～12:25 ZUMBA45 新井	😊 11:30～12:15 ベーシック ヨガ45 吉川		😊 11:35～12:20 ピラティス45 富田	😊 11:45～12:30 ベーシック ヨガ45 内藤			😊 11:30～12:15 ヒーリング ヨガ45 田村	😊 11:00～12:00 マスターズ スクール 泳力別 (有料)			😊 11:45～12:15 アクアビクス Ayumi				😊 11:50～12:35 ピラティス45 吉羽		
😊 12:45～13:30 かんたん エアロ45 前山 ★★	😊 13:00～13:45 ピラティス45 善利		😊 12:40～13:25 かんたん エアロ45 前田(祐) ★★					😊 12:10～12:40 アクアビクス 寺村									
😊 14:00～14:45 ボルドブラ45 今堀	😊 14:00～14:45 ヒーリング ヨガ45 Ayumi	😊 13:00～13:30 クロール初級	😊 13:45～14:30 リラックス ヨガ45 前田(祐)	😊 13:30～14:00 ReCore 仲野	😊 13:30～14:00 クロール初級		😊 13:00～13:45 ZUMBA GOLD45 寺村		😊 13:00～13:45 ベーシック ヨガ45 吉川		😊 13:00～14:00 マスターズ スクール 初級 (有料)				😊 13:15～14:00 かんたん エアロ45 大崎 ★★		
😊 15:00～15:45 オリジナル エアロ45 今堀 ★★★★★		😊 13:30～14:00 青泳ぎ初級	😊 14:40～15:25 ヒーリング ヨガ45 善利			😊 14:30～15:15 オリジナル エアロ45 福嶋 ★★★★★	😊 14:00～14:45 ヨガピラティス45 寺村		😊 13:50～14:35 カキラ45 三好			😊 13:30～14:15 RITMOS45 鈴木			😊 14:20～15:05 ピラティス45 善利		
フリートレーニング日 11/23(月・祝) ※営業時間: 10:00～19:00 ※レッスンプログラム休講			😊 15:50～16:20 美ボディケア30 小谷			😊 15:30～16:15 かんたん ステップ45 福嶋 ★★			😊 14:50～15:35 かんたん エアロ45 東 ★★	😊 14:45～15:30 美ボディケア45 木本		😊 14:35～15:20 ヨガ45 鈴木	😊 14:30～15:30 ヒーリング ヨガ60 木本		😊 15:20～15:50 温活ストレッチ 善利		
フリートレーニング日 11/3(火・祝) ※営業時間: 10:00～19:00 ※レッスンプログラム休講															臨時休館日のお知らせ 施設点検の為 11/25(水)～27(金)は 休館日とさせていただきます。		
😊 19:30～20:15 リラックス ヨガ45 東	😊 19:30～20:00 美ボディケア30 善利		😊 19:30～20:15 エンジョイ エアロ45 小谷 ★★★★★	😊 19:30～20:00 ReCore 牧		😊 19:30～20:30 スペシャル エアロ60 岩橋 ★★★★★	😊 19:30～20:15 NEW ベーシック ヨガ45 吉村	😊 20:00～20:40 スイムサークル	😊 19:30～20:15 オリジナル エアロ45 今堀 ★★★★★		😊 20:00～20:30 第1・3週 クロール初級 第2・4週 青泳ぎ初級						
😊 20:30～21:15 オリジナル エアロ45 東 ★★★★★	😊 20:20～21:05 ヒーリング ヨガ45 善利		😊 20:30～21:15 かんたん ステップ45 小谷 ★★	😊 20:30～21:30 パワーヨガ 60 宮澤		😊 20:45～21:35 サークル50 (有料) 岩橋 ※隔週	😊 20:40～21:25 NEW 腸活ヨガ45 吉村		😊 20:30～21:15 オリジナル ステップ45 今堀 ★★	😊 20:30～21:30 パワー ヨガ60 田村	😊 20:30～21:00 第1・3週 平泳ぎ初級 第2・4週 バタフライ初級						
			😊 21:30～22:15 サークル45 (有料) 小谷 ※月1回								😊 21:10～21:30 かんたんアクア 牧						
22:30 CLOSE												22:00					
												21:00					
												20:00					
												19:00			19:00 CLOSE		
															注意事項		
															●プログラム参加の注意事項を順守した上で、ご参加ください。 ●参加人数が少ない場合は、休講となります。 (最少実施人数: 5名) ●スタジオの換気・消毒などを行ってから入場となります。 ●プログラムスタート時間をお守りください。 ●プログラムは都合により変更する場合がございます。		