

day time	月			水			木			金			土			日	day time
10:00	プール (本館)	プール (新館)	スタジオ	プール (本館)	プール (新館)	スタジオ	プール (本館)	プール (新館)	スタジオ	プール (本館)	プール (新館)	スタジオ	プール (本館)	プール (新館)	スタジオ	スタジオ	10:00
11:00	パワーアクア 11:00~11:45 【弘中 結花】		フィットネス体操 10:30~10:50 【川崎 敏子】	アクアビクス 10:45~11:30 【賀来 文香】		かんたんヨガ 10:20~11:05 【藤井 千絵】	脂肪燃焼アクア 10:45~11:30 【賀来 文香】		フラダンス 11:00~12:00 【根塚 スミ枝】	水中エクササイズ 10:45~11:30 【弘中 結花】		かんたんエアロ 10:20~10:50 【金田一 真理子】	アクアビクス 11:00~11:45 【賀来 文香】	エアロビクス45 10:30~11:15 【中村 幸子】			11:00
12:00		はじめてスイム 12:00~12:20 【川崎 敏子】	エアロ30 &ストレッチヨガ 12:00~12:45 【賀来 文香】			かんたん筋トレ&ストレッチ 12:00~12:45 【原田 夕華】				プールサイドDE ヨガ 12:00~12:40 【岡村 由佳】		バレトン 12:00~12:45 【川崎 敏子】		癒しのヨガ 11:30~12:30 【中村 幸子】			12:00
13:00	初級 12:30~13:00 【川崎 敏子】			初級【森岡千】上級【渡辺】 中級【高松】中上級【濱田】 12:50~13:50													13:00
14:00	中級 13:10~13:40 【川崎 敏子】		太極拳 13:00~14:00 【山本 美智子】			かんたんエクササイズ 13:00~13:45 【下村 真沙弥】	水中ウォーキング 12:55~13:25 【原田 夕華】	かんたん エクササイズ 13:00~13:45 【賀来 文香】		初級【高松】上級【渡辺】 中級【森岡千】中上級【原田】 12:50~13:50		ストレッチポール 13:00~13:30 【川崎 敏子】					14:00
15:00			ストレッチポール 14:15~14:45 【川崎 敏子】			かんたんステップ 14:05~14:50 【金田一 真理子】	種目別ワンポイント 14:00~14:30		POWER CARDIO sho. 14:30~15:00 【弘中 周佳】				はじめてエアロ 14:05~14:35 【入山 美樹子】		STAFF LESSON 14:00~14:45 【スタッフ】		15:00
16:00			ストレッチ 15:10~15:30 【スタッフ】			FIGHT DO 15:00~15:45 【弘中 佳周】							リラクゼーションヨガ 14:40~15:25 【入山 美樹子】		POWER CARDIOの場合 定員あり(20名)		16:00
17:00				本館プール 子供スクール		ジュニアダンス 16:30~17:30	本館プール 子供スクール			本館プール 子供スクール					キッズ 空手教室 16:00~17:30		17:00
18:00			ストレッチ 18:00~18:20 【スタッフ】			ストレッチ 18:00~18:20 【スタッフ】			キッズ 空手教室 17:40~19:10				ストレッチ 18:00~18:20 【スタッフ】				18:00
19:00			はじめてエアロ 18:40~19:10 【田中 妙子】			ラテンエアロ 18:30~19:00 【都築 愛】							シンプルヨガ 18:30~19:00 【川崎 敏子】		エアロビクス60 18:30~19:30 【田中 妙子】		19:00
20:00	上級 19:00~20:00 【弘中 佳周】		エアロビクス45 19:20~20:05 【田中 妙子】			MEGADANZ 19:10~19:55 【都築 愛】		中級 19:30~20:00 【原田 夕華】	POWER CARDIO 19:30~20:15 【秋本 周子】		初級 19:20~19:40 【川崎 敏子】	ZUMBA 19:15~20:00 【菊池 幸子】	パワーアクア 19:15~20:00 【弘中 結花】		ストレッチヨガ 19:40~20:25 【田中 妙子】		20:00
21:00			フェルデンクライス ヌット 20:15~21:00 【下村 真沙弥】			とことん リズムミックス 20:10~21:10 【板野 俊雄】		ワンポイントスイム 20:10~20:40 【原田 夕華】	FIGHT DO 20:30~21:15 【井上 綾香】	マスターズ 20:35~21:35 【原田 夕華】		骨盤エクササイズ 20:10~21:00 【板野 俊雄】					21:00
22:00			ZUMBA 21:15~22:00 【網谷 孝一】									かんたん POPダンス 21:10~22:00 【板野 俊雄】					22:00
23:00																	23:00

- 初心者でも安心なレッスン
- 心も身体もリラックスのレッスン
- しっかり汗かきたい方のレッスン
- 定員ありのレッスン

- 時間・担当者・曜日 変更
- 新レッスン・曜日初レッスン

レッスン タイムスケジュール 2019年 4月~

