

スタジオレッスン タイムスケジュール

2019年 6月～

火	水	木	金	土	日
		ストレッチポール 9:30~10:00 柿木		ストレッチポール 9:50~10:20 柿木	
ステップトレーニング(40) 9:40~10:20 小川	ヨガ 10:10~10:50 YUI	はじめてステップ(50) 10:10~11:00 小川	ポティバランス30 10:00~10:30 信岡	たのしくエアロ(60) 10:30~11:30 柿木	
たのしくエアロ(60) 10:30~11:30 小土井	かんたんエアロ(50) 11:00~11:50 YUI	VIRTUAL はじめてクラス ビギナークラス30 11:10~11:40 30分クラス 11:45~12:15	はじめてエアロ(50) 10:40~11:30 小川	ポティバランス 11:40~12:40 石神	
VIRTUAL はじめてクラス ビギナークラス30 12:15~12:45 30分クラス 12:50~13:20	SH'BAM VIRTUAL30 12:00~12:30	ポティコンバット45 12:30~13:15 清原	ダンスエアロ(60) 11:40~12:40 嶋田	SH'BAM VIRTUAL30 12:50~13:20	
ZUMBA 13:30~14:20 柿木	ポティバランス 13:00~14:00 信岡	ダンスパーティー(週替) 13:30~14:30 ISSY	ポティパンフ 13:00~14:00 清原		
	ポティコンバット30 14:10~14:40 清原		たのしくエアロ(60) 14:10~15:10 小土井		
<p>※祝祭日は特別レッスンとなります カレンダーでご確認ください。</p>					
				週替わりLMS VIRTUALレッスン 15:20~16:20	
				週替わり レスミルスレッスン 16:30~17:30 清原	
				※有料レッスン 大人のバレエ教室 18:10~19:30 信岡	
BODYPUMP VIRTUAL30 19:00~19:30	SH'BAM VIRTUAL30 18:50~19:20	BODYCOMBAT VIRTUAL30 19:00~19:30	BODYBALANCE VIRTUAL30 19:00~19:30	BODYPUMP VIRTUAL60 19:40~20:40	
ジョギングエアロ(50) 19:40~20:30 小川	おまかせエアロ(60) 19:30~20:30 小土井	ポティパンフ 19:40~20:40 清原	ZUMBA 19:40~20:30 柿木		
ポティバランス 20:40~21:40 石神	ポティコンバット 20:40~21:40 清原	たのしくエアロ(60) 20:50~21:50 小川	ポティコンバット 20:40~21:40 石神		

- ※ プログラムが始まる5分前には、スタジオにお越しください。
- ※ 場所取りはご遠慮下さい。
- ※ 途中入場・途中退場はご遠慮ください。
- ※ 水・清涼飲料水は、ペットボトル等(割れ物以外)でお持込みください。
- ※ ジムの利用は閉館15分前までとなります。
- ※ レッスン担当が不在の場合、急な代行・代替・休講の場合があります。あらかじめご了承下さい。

予約制レッスン!
ポティパンフ(20名)
ストレッチポール(15名)は
レッスン1時間前より
トレーニングジムカウンター
にて予約となります。

プールレッスン タイムスケジュール

2019年 6月～

火	水	木	金	土	日
	浮き棒体操 9:50~10:20 萩原				
水中ウォーキング 10:00~10:30 萩原	コーチにおまかせ (初級・中級) 10:30~11:00 萩原	クロール・平泳ぎ 10:40~11:10 松本	水中ウォーキング 10:20~10:50 長岡	浮き棒体操 10:30~11:00 松本	
スイミングレッスン 10:50~11:40 萩原・柿木 ※テーマにのっての 練習となります		アクアピクス(40) 11:20~12:00 小土井	週替わり スイムレッスン(40) 11:00~11:40 長岡	初心者水泳 11:10~11:40 松本	
アクアピクス(40) 11:50~12:30 小土井					
ベビーレッスン 14:00~15:10 (フリーコース使用)	マスターズ(60) スイミング 13:30~14:30 松本 (2コース使用)				
<p>子供スクール開催時間(コースが制限されます)</p>					
				15:40~16:55までは プールはご利用 できません。 ※全コース利用不可	ベビーレッスン 15:00~16:10 (フリーコース使用)
					中学・高校生コース 17:40~18:50 (4コース使用)
選手コース 18:50~20:30 (4コース使用)	選手コース 18:50~20:30 (4コース使用)	選手コース 18:50~20:00 (4コース使用)	選手コース 18:50~20:30 (4コース使用)		
		アクアピクス(40) 20:00~20:40 小土井			
		スイムレッスン(40) 20:50~21:30 ※テーマにのっての 練習となります	マスターズ(50) 20:40~21:30 (2コース使用)		

- ※ 途中入場・途中退場はご遠慮ください。
- ※ プールエリアのご利用は閉館15分前までとなります。
- ※ レッスン担当が不在の場合、急な代行・代替・休講の場合があります。

準備体操は各自
でしっかりと願
いいたします。