

# スタジオ レッスンスケジュール 《 2021/11～ 》

	火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	おはよう体操 スタッフ 10:10～10:20		おはよう体操 スタッフ 10:10～10:20		おはよう体操 スタッフ 10:10～10:20		おはよう体操 スタッフ 10:10～10:20		おはよう体操 スタッフ 10:10～10:20		おはよう体操 スタッフ 10:10～10:20	
11:00	かんたんエアロ(初級) 谷澤 10:30～11:15	マスターズ 11:00～12: 10	ランランエアロ(初級) 高田 10:30～11:15		ピラティス Yoshiko 10:30～11:15	マスターズ 11:00～12:10	コンディショニング 清田 10:30～11:15				ハワイアンフラ 川島 10:30～11:15	
12:00	リラックスヨガ 麻中 11:45～12:45	自由遊泳 12:20～14: 30	かんたんジャズダンス 石井 11:45～12:30	自由遊泳 12:00～13:10	かんたんエアロ&ストレッチ 仲村 11:30～12:15	ウォーキング 20 12:40～ 13:00 スタッフ 自由遊泳 12:20～14:30	ランランエアロ(初級) 清田 11:30～12:15	自由遊泳 12:00～14:30		自由遊泳 【5コースのみ】 12:00～13:10	かんたんエアロ(初級) 仲村 11:30～12:15	
13:00	シェイプエアロ(中級) 吉原 13:30～14:15		ベーシックステップ(中級) 和田 13:00～13:45		フラダンス 万条 13:15～14:00			エアロ&フィット 松谷 13:00～13:45	アクア シェイプ 13:15～ 14:00 仲村	リラックスヨガ(45) 本田 12:30～13:15		週替わりレッスン(30) スタッフ 12:30～13:00
14:00	マーシャルファイト 吉原 14:30～15:15		シェイプエアロ(中級) 和田 14:00～14:45		ZUMBA Miki 14:30～15:15		リラックスヨガ(45) NAO 14:15～15:00		ZUMBA Yoshiko 13:45～14:30		リラックスヨガ(45) NAO 13:30～14:15	マスターズ 13:00～14:10
15:00	爽快棒(30) スタッフ 15:30～16:00				リラックスヨガ(45) 本田 15:45～16:30				ピラティス(45) 野間 14:45～15:30		ZUMBA 折口 14:45～15:30	自由遊泳 14:10～17:10
16:00									KAKU-TOH 鎌田 16:00～16:45		シェイプエアロ(中級) 折口 15:45～16:30	
17:00												
18:00												
19:00	ランランエアロ(初級) 高田 19:00～19:45				シェイプエアロ(中級) 濱崎 19:00～19:45						自由遊泳 【2コースのみ】 18:40～20:10	
20:00	マーシャルファイト 高田 20:00～20:45		KAKU-TOH 鎌田 20:00～20:45	自由遊泳	ベーシックステップ(初中級) 濱崎 20:00～20:45	マスターズ 20:30～ 21:40	ZUMBA yoshiko 20:00～20:45	自由遊泳	マスターズ 20:30～ 21:40			
21:00	ピラティス 仲村 21:00～21:45	自由遊泳 21:00～22:20	セルフケア 鎌田 21:00～21:45	自由遊泳 20:30～22:20	リラックスヨガ 本田 21:00～21:45	自由遊泳 21:00～22:20	ピラティス yoshiko 21:00～21:45	自由遊泳 20:30～22:20				
22:00												
ジム終了時間	22:30 (閉館23:00)		22:30 (閉館23:00)		22:30 (閉館23:00)		22:30 (閉館23:00)		20:30 (閉館21:00)		17:30 (閉館18:00)	

□ のプログラムは定員25名です。参加ご希望の方はジムにて開始10分前より抽選を行いますのでお集まりください。

- 祝日営業の場合は 青枠内 のスタジオプログラムで行います。
- 自由遊泳 ～ 最終プール入場時間は自由遊泳終了時間の10分前迄となります。