

# スタジオ レッスンスケジュール 《 2019 / 4～ 》

初心者おすすめレッスン

	月		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	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		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	ランランエアロ(初級) 谷川原 10:30～11:15		健康体操 浜田 10:30～11:15	マスターズ	コンディショニング 清田 10:30～11:15		ランランエアロ(初級) 内海 10:30～11:15		ハワイアンフラ 川島 10:30～11:15		ランランエアロ(初級) 仲村 11:30～12:15	
12:00	コンディショニング ピラティス 麻中 11:30～12:15	自由遊泳	かんたんジャズダンス 石井 11:30～12:15	自由遊泳	リズムング & アロマストレッチ 浜田 11:30～12:15	自由遊泳	ランランエアロ(初級) 清田 11:30～12:15	自由遊泳	VIVA!! ラテン 内海 11:30～12:15	自由遊泳	爽快棒(20) 12:25～12:45		サーキットシェイプ(20) 12:55～13:15	マスターズ 13:00～14:10
13:00	リラックスヨガ 麻中 12:30～13:30	自由遊泳	ベージュステップ(中級) 和田 12:30～13:15		コンディショニング 大井 13:30～14:15		かんたんストリートダンス 石井 12:30～13:15	自由遊泳	リラックスヨガ 本田 12:30～13:30		爽快棒(20) 12:25～12:45		サーキットシェイプ(20) 12:55～13:15	
14:00	シェイプアップエアロ(中級) 吉原 13:45～14:30	自由遊泳	アクア シェイプ 13:15～ 14:00 島田		ZUMBA 原田 14:30～15:15		シェイプアップエアロ(中級) 松谷 13:25～14:10	自由遊泳	ZUMBA Yoshiko 13:45～14:30		リラックスヨガ NAO 13:30～14:30		リラックスヨガ NAO 13:30～14:30	
15:00	マーシャルファイト 吉原 14:45～15:30		フラダンス 万条 14:30～15:15	時間変更	リラックスヨガ 本田 15:30～16:15	New	リラックスヨガ NAO 14:25～15:25	New	ピラティス 野間 14:45～15:45		ZUMBA 折口 14:45～15:30		ZUMBA 折口 14:45～15:30	自由遊泳 14:10～17:10
16:00	爽快棒(30) 島田 15:45～16:15	時間変更	サーキットシェイプ(30) 15:25～15:55	時間変更	爽快棒(20) 16:05～16:25	New	爽快棒(20) 15:35～15:55	New	KAKU-TOH 鎌田 16:00～16:45		爽快棒(20) 16:40～17:00		爽快棒(20) 16:40～17:00	
17:00			爽快棒(20) 島田 18:20～18:40				爽快棒(20) 羽田野 18:20～18:40	New	サーキットシェイプ(20) 16:05～16:25		爽快棒(20) スタッフ 16:40～17:00		爽快棒(20) スタッフ 16:40～17:00	
18:00									サーキットシェイプ(30) スタッフ 17:15～17:45					
19:00	ランランエアロ(初級) 田原 19:00～19:45		ZUMBA 原田 19:00～19:45		ベージュステップ(中級) 谷川原 19:00～19:45		ランランエアロ(初級) 高島 19:00～19:45		爽快棒(30) スタッフ 17:55～18:25		自由遊泳 【2コース限定】 18:40～20:10			
20:00	リラックスヨガ 田原 20:00～20:45		KAKU-TOH 鎌田 20:00～20:45		マスターズ 20:30～ 21:40		ZUMBA yoshiko 20:00～20:45							
21:00	ピラティス 仲村 21:00～21:45	自由遊泳	セルフケア 鎌田 21:00～21:45		自由遊泳		リラックスヨガ 本田 21:00～21:45	自由遊泳	マスターズ 20:30～ 21:40					
22:00					自由遊泳	時間変更	アクア シェイプ 21:00～ 21:30 島田	自由遊泳	ピラティス yoshiko 21:00～21:45		時間変更			
ジム終了時間	22:30 (閉館23:00)		22:30 (閉館23:00)		(閉館23:00)		22:30 (閉館23:00)		20:30 (閉館21:00)		17:30 (閉館18:00)			

New

のついたプログラムは定員制 クラスとなります。参加ご希望の方はジムにて開始15分前より整理券を配布致します。尚、定員を超えた場合は参加頂けませんのでご了承下さい。  
【ご注意】  
定員はクラスによって異なりますのでご注意ください。

- 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。プール自由遊泳は 11:30 ～ 17:00 となります。
- 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。