

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 | 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 | 週替わりレッスン(30) スタッフ 12:30～13:00 | |
| 13:00 | | | 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 | 自由遊泳 12:20～14:30 | エアロ&フィット 松谷 13:00～13:45 | アクア シェイブ 13:15～14:00 仲村 | リラックスヨガ(45) 本田 12:30～13:15 | | マスターズ 13:00～14:10 | |
| 14:00 | シェイプエアロ(中級) 吉原 13:30～14:15 | | 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 | | |
| 15:00 | マーシャルフィット 吉原 14:30～15:15 | | | | 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 | 爽快棒(30) スタッフ 15:30～16:00 | | | | | | | | 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 | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | 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 | | シェイプエアロ(中級) 濱崎 19:00～19:45 | | ZUMBA yoshiko 20:00～20:45 | | 自由遊泳 【2コースのみ】 18:40～20:10 | | | |
| 21:00 | マーシャルフィット 高田 20:00～20:45 | | KAKU-TOH 鎌田 20:00～20:45 | 自由遊泳 マスターズ 20:30～21:40 | ベーシックステップ(初中級) 濱崎 20:00～20:45 | 自由遊泳 マスターズ 20:30～21:40 | ピラティス yoshiko 21:00～21:45 | 自由遊泳 マスターズ 20:30～21:40 | | | | |
| 22:00 | 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 | | | | | | |
| 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。