

2020 .8月～

レッスンスケジュール

時間	月曜日			スタジオ 1	スタジオ 2	プール 1	スタジオ 1	スタジオ 2	プール 1	スタジオ 1	スタジオ 2	プール 1	時間
	スタジオ 1	スタジオ 2	プール 1										
9:00													9:00
30	9:20~9:40 おはようストレッチ (長尾)						9:20~9:40 おはようストレッチ (渡部)						30
10:00													10:00
30	10:15~11:00 ZUMBA (伊 藤)	10:15~10:45 ウェーブストレッチ (白 石)		10:15~11:00 かんたんダンスエアロ (森 岡)	10:15~11:00 骨盤エクササイズ (松 本)	10:15~10:45 初級クロール (澤近)				10:15~10:45 ZUMBA GOLD (野 村)	10:15~11:00 アクティブヨガ (中 村)		30
11:00													11:00
30	11:30~12:00 はじめてエアロ (宮 尾)	11:30~12:15 自力整体 (森 岡)	ベビー ※1~4コースのみ 使用します				11:30~12:00 グループグループ (森 岡)	11:30~12:15 オキシジェノ (澤 近)	11:30~12:00 初級青泳ぎ (山崎)			ベビー ※1~4コースのみ 使用します	30
12:00													12:00
30													30
13:00													13:00
30	13:00~13:45 かんたんステップ (中 村)	13:00~13:45 はじめてヨガ (西 岡)	13:15~13:45 アクアビクス (西尾)	13:15~13:45 はじめてステップ (生 田)	13:15~13:45 バランストレーニング (渡 部)	13:15~13:45 はじめてクロール (出海)				13:15~14:00 ZUMBA (石 原)	13:00~13:45 オキシジェノ (宮 尾)	13:00~13:45 マスターズスイム ※スタート (日 野)	30
14:00													14:00
30	14:15~15:00 オリジナルエアロ (中 村)	14:15~15:00 ピラティス (川 村)	14:15~14:45 初級クロール (日野)	14:15~15:00 グループパワー (稻 垣)		14:15~14:45 中級2泳法 (出海)				14:30~15:00 ユーバウンド (渡 部)	14:15~15:00 ハタヨガ (大 西)	14:15~14:45 アクアビクス (小中)	30
15:00													15:00
30	15:30~16:15 フラダンス (狩 郷)												30
16:00													16:00
30													30
17:00													17:00
30													30
18:00													18:00
30													30
19:00													19:00
30	19:30~20:15 メガダンス (中 村)	19:30~20:15 はじめてピラティス (川 村)		19:30~20:15 オリジナルエアロ (中 村)	19:30~20:15 ZUMBA (伊 藤)					19:30~20:15 ボディアタック (栗 田)	19:30~20:00 はじめてエアロ (秋 月)		30
20:00													20:00
30													30
21:00	20:45~21:30 ユーバウンド (栗 田)	20:45~21:30 ハタヨガ (杉 山)	20:00~20:30 初級クロール (日野)	20:45~21:30 リトモス (佐 川)	20:45~21:30 美ボディワークアウト (中 村)	21:00~21:30 アクアビクス (秋月)					20:00~20:30 アクアビクス (渡部)		21:00
30													30
22:00													22:00
30													30
23:00													23:00

時間	金曜日			スタジオ 1	スタジオ 2	プール 1	スタジオ 1	スタジオ 2	プール 1	スタジオ 1	スタジオ 2	プール 1	時間
	スタジオ 1	スタジオ 2	プール 1										
9:00													9:00
30	9:20~9:40 おはようストレッチ (白石)						9:20~9:40 おはようストレッチ (西尾)						30
10:00													10:00
30	10:15~11:00 かんたんステップ (佐 川)	10:15~11:00 ストレッチーズ (白 石)	10:15~10:45 初級平泳ぎ (稲内)	10:15~11:00 ハタヨガ (大 西)	10:15~11:00 リトモス (佐 川)	ベビー ※1~4コースのみ 使用します							30
11:00													11:00
30	11:30~12:15 かんたんエアロ (永 峰)	11:30~12:15 ピラティス (川 村)	11:30~12:00 アクアビクス (秋月)	11:30~12:15 かんたんダンスエアロ (森 岡)	11:30~12:15 ストレッチボール&コア (佐 川)	11:40~12:10 アクアビクス (満山)				11:00~11:45 メガダンス (石 原)			30
12:00													12:00
30													30
13:00													13:00
30	13:15~14:00 グループグループ (永 峰)	13:15~14:00 ウェーブリングヨガ (森 岡)	13:15~13:45 アクアオーキング (川井)	12:45~13:30 ZUMBA (藤 井)						12:15~13:00 ZUMBA (野 村)	12:15~13:00 オキシジェノ (澤 近)		30
14:00													14:00
30	14:30~15:15 かんたんエアロ (森 岡)	14:30~15:00 ストレッチボール (川 井)	14:15~14:45 インターバル (日野)	14:00~14:45 ヒーリングヨガ (廣 江)						13:30~14:15 グループパワー (小 倉)	13:30~14:15 自力整体 (森 岡)		30
15:00													15:00
30	15:45~16:30 バレエ (阿 部)									14:45~15:30 ボディコンバット (渡 部)	14:45~15:30 ヴィンヤサヨガ (杉 山)		30
16:00													16:00
30													30
17:00													17:00
30													30
18:00													18:00
30													30
19:00													19:00
30	19:30~20:15 グループパワー (宮 尾)	19:30~20:15 H I P HOP (佐 野)		19:15~20:00 ボディステップ (金 谷)									30
20:00													20:00
30													30
21:00	20:45~21:30 グループグループ (森 岡)	20:45~21:30 ピラティス (澤 近)	20:00~20:30 初級2泳法 (山崎)										21:00
30													30
22:00													22:00
30													30
23:00													23:00