

Xmas特別レッスンスケジュール

時間	12月24日(金)			12月25日(土)		
	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
9:00						
9:30	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(秋月)		
10:00	予約			予約	予約	
10:30	10:15~10:45 はじめてステップ (佐川)	10:30~11:00 ウェーブストレッチ (白石)	10:15~10:45 初級平泳ぎ(堀内)	10:15~11:00 かんたんダンスエアロ (森岡)	10:00~10:45 リトモス (佐川)	
11:00	予約		11:00~11:30 初級クロール(堀内)			ベビー ※1~5コースのみ 使用します
11:30	11:15~12:00 かんたんエアロ (森岡)	11:30~12:15 ピラティス (川村)		コラボレッスン 予約		
12:00				11:30~12:15 かんたんエアロ (佐川&森岡)		12:00~12:30 アクアビクス(小中)
12:30	12:30~13:15 ウェーブリングヨガ (森岡)	コラボレッスン 予約			予約	
13:00		12:45~13:30 かんたんエアロ (織田&宮尾)	コラボレッスン	12:45~13:30 ZUMBA (藤井)		
13:30			13:15~13:45 アクアビクス (日野&湯山)			
14:00	予約	コラボレッスン				
14:30	13:45~14:30 かんたんステップ (織田)	14:00~14:45 アースヨガ (川井&長尾)	14:15~14:45 はじめてクロール (川連)	14:00~14:45 ヒーリングヨガ (廣江)		
15:00					子ども 体育スクール 11:15~19:15	
15:30		15:15~16:00 バレエ (阿部)		15:15~16:00 HIP HOP (関谷)		
16:00						
17:00		子ども 体育スクール 16:00~18:15	子ども スイミング 15:00~19:15 ※18:15~19:15 1~3コースのみ 使用します			子ども スイミング 13:00~19:15 ※18:15~19:15 1~3コースのみ 使用します。
18:00				コラボレッスン 予約		
18:30				18:00~18:45 ボディアタック (栗田&金谷)		
19:00	コラボレッスン				予約	
19:30	19:15~20:00 グループパワー (稲垣&宮尾)	19:30~20:15 HIPHOP (佐野)		19:15~20:00 ボディステップ (金谷)		
20:00						
20:30	コラボレッスン 予約					
21:00	20:30~21:15 ユーバウンド (渡部&秋月)	20:45~21:30 はじめてヨガ (森岡)	20:30~21:00 初級平泳ぎ(山崎)			
22:00						
23:00						

2021. 10月レッスンスケジュール

|

|

|

|

|

|

|