

レッスンスケジュール2019. 10月～

	月 Mon		水 Wed		木 Thu		金 Fri		土 Sat		日 Sun					
	スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ					
	第1	第2	第1	第2	第1	第2	第1	第2	第1	第2	第1	第2				
9:00	おはよう太極拳 9:15～9:45加納		ウォーキング 9:15～9:30出海	おはようストレッチ 9:15～9:35金子		9:15～ラジオ体操 おはようストレッチ 9:25～9:45嶋本		ウォーキング 9:15～9:30川連	おはよう太極拳 9:15～9:45加納		9:15～ラジオ体操 おはようストレッチ 9:25～9:45大串					
10:00	ストレッチポール 10:00～10:20出海			はじめてステップ 10:00～10:30 生田		ゆったりラテンエアロ 10:00～10:45 松本		ZUMBA GOLD 10:00～10:30 野村			骨盤体操 10:00～10:45 松本		ZUMBA GOLD 10:15～10:45 徳森	定期コース 10:00～12:00		
11:00	ハタヨガ 10:30～11:15 杉山		ベビーコース水泳教室 (10:30～11:30)	ハンチエクスサイズ 10:40～11:00生田			はじめてエアロ 10:45～11:15 生田		ベビーコース水泳教室 (10:30～11:30)		はじめてエアロ 10:45～11:15 生田		ベビーコース水泳教室 (10:30～11:30)		自力整体 11:00～12:00 森岡(泰)	
12:00	はじめてステップ 11:30～12:00 川村		流水 11:45～12:15 出海	ヨガセラピー 11:15～12:00 廣江	ベビーコース体操教室 (11:20～12:05)		はじめてピラティス 11:00～11:45 川村		ストレッチポール 11:30～11:50大串	ベビーコース体操教室 (11:30～12:00)	流水 11:30～12:00 西原		水中運動 11:40～12:10 増岡			
13:00	ZUMBA GOLD 12:15～12:45 伊藤		アクアビクス 12:25～12:55 川村	美脚・美姿勢エクササイズ 12:15～13:00 國廣		アクアビクス 12:10～12:40 小中	FULL BOX 12:00～12:45 横川		水中運動 11:45～12:15 西原		初級バタフライ 12:10～12:40 嶋本		はじめてピラティス 12:00～12:30澤近	初級平泳ぎ 12:20～12:50 嶋本	ハタヨガ 12:15～13:15 杉山	
14:00	自力整体 13:00～13:45 森岡(泰)	イスヨガ 13:15～14:00 杉山	はじめてスイム 13:15～13:45 西原	ZUMBA 13:15～14:00 塩田	ひめ&チェアビクス 13:05～13:50 松本	流水 12:50～13:20 金子	ボディメンテナンス 13:00～13:45 合田	はじめてエアロ 13:15～13:45 長尾	初級背泳ぎ 13:15～13:45 嶋本	はじめてヨガ 13:15～13:45 生田	水中運動 12:50～13:20 澤近		ボディメンテナンス 12:45～13:30 得居		はじめてフラメンコ 13:30～14:00高路	初級背泳ぎ 13:30～14:00 川連
15:00	ビューティーウォーキング 14:15～14:45 盛實	骨盤体操 14:15～14:45 松本	フィンスイム 14:15～14:45 出海	かんたんエアロ 14:15～15:00 塩田	K-POPダンス & ストレッチ 14:05～14:50 得居	あこがれモデル 14:10～14:40嶋本	M GROUP groove 14:00～14:45 森岡誠	身体調整体操 14:00～14:30長尾	マスターズ 14:00～14:45 川連 ※スタート含む	ZUMBA 14:00～14:45 伊藤	アクアビクス 14:10～14:40 生田		かんたんステップ 13:45～14:30 佐川	なつメロビクス 14:15～15:00 田中	流水 14:15～14:45 出海	
16:00	太極扇 15:00～15:45 盛實		定期コース 16:00～18:30	フラダンス 15:15～16:00 光宗			ストレッチポール 15:00～15:30 大串						RITMOS 14:45～15:30 佐川		初級フィン 15:15～15:45出海	
17:00																
18:00																
19:00	かんたんエアロ 19:00～19:45 中村			かんたんステップ 19:00～19:45 森岡(誠)	はじめてエアロ 19:15～19:45 西田		かんたんHipHop 19:00～19:45 森岡(誠)	身体調整体操 19:15～19:45 西田					アディダス GYM&RUN 19:15～19:45大串	古典ヨガ 19:00～20:00 廣江	15:50～16:30 フィン使用 フリーコース	
20:00	メガダンス 20:00～20:45 中村	スピリチュアル ヨガ 20:00～20:45 白石	初級クロール 20:15～20:45 川連	M GROUP groove 20:00～20:45 森岡誠	身体調整体操 20:00～20:45 西田		フラダンス 20:00～20:45 光宗	フィギュア8 20:00～20:45 澤近	アクアビクス 20:20～20:50 西田	社交ダンス 20:00～21:00 山下	腰痛改善体操 20:15～20:45 大串		水中運動 20:30～20:50金子	FULL BOX 20:15～21:00 金子	中級クロール 20:15～20:45 川連	
21:00	アディダス GYM&RUN 21:00～21:30大串		水中運動 21:00～21:20川連	M GROUP POWER 21:00～21:45 横川	ジャズファンク 21:00～21:45 合田	ロングスイム 21:00～22:00 白石	RITMOS 21:00～21:45 佐川	はじめてヨガ 21:00～21:30 生田	初級ポイントスイム 21:00～21:30 白石				マスターズ スイム 21:00～22:00 白石		スクール休館日は終日利用可能	
22:00	ストレッチポール 21:45～22:05大串		21:30～22:00 フィン使用 フリーコース						フィンスイム 21:40～22:10 白石	ZUMBA 21:15～22:00 田中			スタート・ターン 22:00～22:15白石			
23:00																

