

レッスントイムスケジュール(2021年4月~)

😊	月曜 Mon		火曜 Tue		水曜 Wed		木曜 Thu		金曜 Fri		土曜 Sat		日曜 Sun		
	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	スタジオ	
9:00															9:00
9:30															9:30
10:00	10:00~	10:00~		10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00	
10:30	アクアピクス 犬井	ボール小田 40分	保育園	自彊術 田中 50分	基礎スイム レッスン	骨盤調整 勝見 40分	流水健康	アクアピクス 宮地	機能改善 ストレッチ 高田 40分	ジュニア 10:15~	フラダンス 織川 45分	ジュニア 10:15~	ボールEX 小田 50分	10:30	
11:00	11:00~	11:00~		11:15~	11:00~	11:00~		11:00~	11:00~	11:00~	11:05~	11:05~	11:15~	11:00	
11:30	4泳法	ハタヨガ 古崎 50分		ラテンエアロ 久保 40分	4泳法	ZUMBA 新井 40分	ベビー	4泳法	やさしいステップ 島田 40分	11:45~	エンジョイエアロ 森 50分	11:45~	シェイプアップエアロ 渥美 40分	11:30	
12:00	12:00~	12:15~	12:15~	12:15~	12:30~	12:00~		12:30~	12:00~	12:00~	12:20~	12:20~	12:15~	12:00	
12:30	フィンパドルクラス	やさしいエアロ 犬井 40分	流水健康	やさしいステップ 成田 40分	アクアピクス 新井	ジャズ 宮地 50分		流水健康	ローインパクトエアロ 高田 40分	13:00~	ZUMBA 小じま 45分	13:00~	ピラティス 渥美 50分	12:30	
13:00		13:15~	13:15~	13:15~		13:15~	13:15~		13:30~	13:00~	13:30~	13:30~		13:00	
13:30		ピラティス 久保 40分	4泳法	ヨガ 東淵 50分		シェイプアップエアロ 犬井 40分	4泳法	ポイントスイム	ヨガ 今井 50分	14:00~	自彊術 田中 50分	4泳法		13:30	
14:00	リトル	14:15~	14:15~	14:30~	リトル	14:15~			14:15~	14:15~	14:30~	14:30~		14:00	
14:30		ステップ 大崎 40分	~14:15	姿勢改善 磯邊 40分		ボクシング エクササイズ 沖 50分	~14:15		15:20~	14:15~	エンジョイエアロ 前田(妙) 45分	15:00~		14:30	
15:00		15:15~	15:15~	15:30~		16:00~			15:20~	15:20~	15:00~	15:00~		15:00	
15:30	ジュニア 15:20~	シェイプアップエアロ 堀川 40分	ジュニア 15:20~	パレエ エクササイズ 松井 50分	ジュニア 15:20~	ジュニア 15:20~	ジュニア 15:20~	ジュニア 15:20~	ZUMBA 柴崎 40分	ジュニア 15:20~	ファミリー遊泳 16:00~	ファミリー遊泳 16:00~		15:30	
16:00														16:00	
16:30	ジュニア 16:30~		ジュニア 16:30~		ジュニア 16:30~	パレエ	ジュニア 16:30~	ジュニア 16:30~		ジュニア 16:30~	ジュニア 16:30~	ジュニア 16:30~	水球(子ども)	17時まで営業	16:30
17:00														17:00	
17:30														17:30	
18:00	ジュニア 17:40~	18:15~	ジュニア 17:40~	18:15~	ジュニア 17:40~	18:15~	ジュニア 17:40~	ジュニア 17:40~	18:30~	ジュニア 17:40~	ジュニア 17:40~	ジュニア 17:40~		18:00	
18:30	18:50~	ヨガ 朝倉 40分	18:50~	ZUMBA 国分 45分	18:50~	ボール小田 40分	18:50~	18:50~	18:30~	18:50~	セラピー ヨガ 前田(祐) 50分	18:50~		18:30	
19:00	選手	19:15~	選手	19:20~	4泳法	19:15~	選手	選手・水球	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~		19:00	
19:30		ローインパクトエアロ 渥美 40分		ボディメイキング 成田 45分	4泳法	ラテンエアロ 小島 45分			ダンスエアロ 國友 45分	4泳法	ローインパクトエアロ 前田(祐) 40分			19:30	
20:00		20:15~		20:25~	基礎スイム レッスン	20:15~			20:15~	20:15~				20:00	
20:30	自由遊泳	ピラティス 渥美 50分	自由遊泳	シェイプアップエアロ 成田 45分	自由遊泳	ヨガ 花 50分	自由遊泳	4泳法	自由遊泳	ポイントスイム	自由遊泳			20:30	
21:00														21:00	
21:30														21:30	
22:00														22:00	
22:30														22:30	

ジム・スタジオ お休みです

お知らせ



★マシンジム営業時間・・・平日10:00~22:30 土曜9:00~22:00 日曜9:00~17:00

★現在 コロナウイルス対策の為 スタジオ人数制限と時間を制限させていただきます。