

スタジオレッスン タイムスケジュール

2019年 12月～

火	水	木	金	土	日
		ストレッチポール 9:30～10:00 柿木		ストレッチポール 9:50～10:20 柿木	
ステップトレーニング(40) 9:40～10:20 小川	ヨガ 10:10～10:50 YUI	はじめてステップ(50) 10:10～11:00 小川	ポティバランス30 10:00～10:30 信岡	たのしくエアロ(60) 10:30～11:30 柿木	
たのしくエアロ(60) 10:30～11:30 小土井	かんたんエアロ(50) 11:00～11:50 YUI	VIRTUAL はじめてクラス ピギナークラス30 11:10～11:40 30分クラス 11:45～12:15	はじめてエアロ(50) 10:40～11:30 小川	ポティバランス 11:40～12:40 石神	
VIRTUAL はじめてクラス ピギナークラス30 11:40～12:10 30分クラス 12:15～12:45	SH'BAM VIRTUAL30 12:00～12:30		ダンスエアロ(60) 11:40～12:40 嶋田	SH'BAM VIRTUAL30 12:50～13:20	
	ポティバランス 13:00～14:00 信岡	ポティコンバット45 12:30～13:15 清原	ポティパンフ 13:00～14:00 清原		
ZUMBA 13:30～14:20 柿木	ポティコンバット30 14:10～14:40 清原	ダンスパーティー(週替) 13:30～14:30 ISSY	たのしくエアロ(60) 14:10～15:10 小土井		
					週替わりLMS VIRTUALレッスン 15:20～16:20
					週替わり レスミルスレッスン 16:30～17:30 清原
					※有料レッスン 大人のバレエ教室 18:10～19:30 信岡
BODYPUMP VIRTUAL30 19:00～19:30	SH'BAM VIRTUAL30 18:50～19:20	BODYCOMBAT VIRTUAL30 19:00～19:30	BODYBALANCE VIRTUAL30 19:00～19:30	ポティパンフ 19:40～20:40 澤田	
ジョギングエアロ(50) 19:40～20:30 小川	おまかせエアロ(60) 19:30～20:30 小土井	ポティパンフ 19:40～20:40 清原	ZUMBA 19:40～20:30 柿木		
ポティバランス 20:40～21:40 石神	ポティコンバット 20:40～21:40 清原	たのしくエアロ(60) 20:50～21:50 小川	ポティコンバット 20:40～21:40 石神		

※祝祭日は特別レッスンとなります
カレンダーでご確認ください。

予約制レッスン!

ポティパンフ(20名)
ストレッチポール(15名)は
レッスン1時間前より
トレーニングジムカウンター
にて予約となります。

- ※ プログラムが始まる5分前には、スタジオにお越しください。
- ※ 場所取りはご遠慮下さい。
- ※ 途中入場・途中退場はご遠慮ください。
- ※ 水・清涼飲料水は、ペットボトル等(割れ物以外)でお持込みください。
- ※ ジムの利用は閉館15分前までとなります。
- ※ レッスン担当が不在の場合、急な代行・代替・休講の場合があります。あらかじめご了承下さい。

プールレッスン タイムスケジュール

2019年 12月～

火	水	木	金	土	日
	浮き棒体操 10:00～10:30 萩原				
水中ウォーキング 10:00～10:30 萩原	コーチにおまかせ (初級・中級) 10:40～11:10 萩原	クロール・平泳ぎ 10:40～11:10 松本	水中ウォーキング 10:20～10:50 長岡	浮き棒体操 10:30～11:00 松本	
スイミングレッスン 10:50～11:40 長岡・柿木 ※テーマにのっての 練習となります		アクアピクス(40) 11:20～12:00 小土井	週替わり スイムレッスン(40) 11:00～11:40 長岡	初心者水泳 11:10～11:40 松本	
アクアピクス(40) 11:50～12:30 小土井					
	マスターズ(60) スイミング 13:30～14:30 松本 (2コース使用)				
ベビーレッスン 14:00～15:10 (フリーコース使用)					ベビーレッスン 15:00～16:10 (フリーコース使用)
					15:40～16:55までは プールはご利用 できません。 ※全コース利用不可
					子供スクール開催時間(コースが制限されます)
					中学・高校生コース 17:40～18:50 (4コース使用)
選手コース 18:50～20:30 (4コース使用)	選手コース 18:50～20:30 (4コース使用)	選手コース 18:50～20:00 (4コース使用)	選手コース 18:50～20:30 (4コース使用)		
		アクアピクス(40) 20:00～20:40 小土井			
		スイムレッスン(40) 20:50～21:30 ※テーマにのっての 練習となります	メニュースイム(50) 20:40～21:30 (2コース使用)		

準備体操は各自
でしっかりと願
いいたします。

- ※ 途中入場・途中退場はご遠慮ください。
- ※ プールエリアのご利用は閉館15分前までとなります。
- ※ レッスン担当が不在の場合、急な代行・代替・休講の場合があります。