

11月レッスンスケジュール表

月曜日		火曜日			水曜日			木曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
開館時間 9時55分											
10:10~10:55 初級エアロ 石川IR	10:20~10:50 ボールストレッチ Chika IR	スイミングスクールの際 コース制限がございます	10:15~11:00 エアロ入門 澤田IR		スイミング スクールの際 コース制限が ございます	10:10~10:40 マサラ バングラワークアウト 澤田IR	10:15~11:00 ピラティス 岩切IR	スイミングスクールの際 コース制限がございます	10:10~10:40 ステップ 石川IR	10:15~11:00 ほぐしストレッチ 高尾IR	スイミング スクールの際 コース制限が ございます
11:15~12:00 ZUMBA Chika IR				11:20~12:05 ストレッチヨガ emiko IR	10:30~11:15 かんたん 4泳法 浅野IR	10:55~11:40 ウェープリングストレッチ 澤田IR		11:00~11:30 泳法レッスン 溝口	10:55~11:40 脂肪バリバリエアロ 石川IR		10:30~11:15 4泳法 浅野IR
	12:45~13:15 ロコモ予防教室	スイミング スクールの際 コース制限がご ざいます			11:30~12:00 アクアエクササイズ 浅野IR			11:45~12:15 アクア 溝口		11:30~12:00 エンジョイアクア 浅野IR	
13:45~14:30 MEGA DANZ チャキラーIR		13:45~14:15 アクアピクス 山下IR	13:40~14:25 ZUMBA SHOGO IR	13:40~14:25 筋膜リリース 岡本IR	9日			17日 若葉 10日、24日 わくわくウォーキング	12:00~12:45 ピラティス 川野IR	12:45~13:15 ロコモ予防教室	
	13:45~14:30 リズムエアロ 石川IR				13:30~14:15 遠泳 溝口	13:45~14:30 ZUMBA AYUMI IR	13:45~14:30 エイジिंग美エクササイズ 金丸IR	スイミングスクール コース制限がござい ます	13:45~14:30 ZUMBA 澤田IR	13:40~14:25 身体回復ストレッチ 益田IR	スイミングスクールの際 コース制限がございます
	14:55~15:40 ピラティス 川野IR	スイミングスクールの為 コース制限がございま す ※歩行レーンのみ の場合もあり	14:45~15:30 初中級ステップ 山下 IR	14:40~15:25 ストレッチボールで ピラティス 岡本IR		14:50~15:35 NEW ヨガ 坂元IR	14:50~15:35 フラダンス入門 遊 IR	14:30~15:00 溝口	14:50~15:35 ヨガ emiko IR	14:40~15:25 ボールストレッチ 本田IR	スイミングスクールの為 コース制限がございま す
				16:00~17:00 ジュニアキッズ HIP HOP 宇都IR	スイミングスクールの為 コース制限がございま す						
				17:10~18:00 J-Kaiwa MAI 先生			17:10~18:10 ジュニアキッズ HIP HOP 宇都IR				
	18:30~19:30 卓球開放										
19:40~20:25 脂肪バリバリエアロ 外山IR			19:25~20:10 SF (STRETCH FLOW) 本田IR	19:15~20:00 ヨガ Yuki IR		19:30~20:15 脂肪バリバリエアロ 金丸IR	19:30~20:15 OXIGENO 荒木		19:15~20:00 ZUMBA 倉田 IR	18:30~21:00 卓球開放	
	19:50~20:35 体幹トレーニング 西山IR				20:15~20:45 アクアショート 浅野IR				20:15~21:00 脂肪バリバリエアロ 倉田IR		
20:45~21:30 バレトン 西山 IR		20:30~21:00 4泳法中級 溝口	20:25~21:10 ZUMBA 本田IR			20:40~21:25 BODYCOMBAT チャキラーIR					

	金曜日			土曜日			日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
	開館時間 9時55分								
10:00									
30	10:15~11:00 初級エアロ 木下IR	10:15~10:45 ポールストレッチ スタッフ	スイミングスクールの為 コース制限がございます	10:20~11:05 MEGA DANZ チャキーラIR	10:15~11:00 ★ピラティス 川野IR	スイミングスクールの為 コース制限がございます	10:10~10:55 中級エアロ 外山IR		
11:00									
30		11:20~12:05 ヨガ Yuki IR	スイミングスクールの為 コース制限がございます	11:20~12:05 REE JAM チャキーラIR			11:15~12:00		
12:00									
30									
13:00		12:45~13:15 ロコモ予防教室							
14:00	13:45~14:30 ラテンエクササイズ 澤田IR	13:45~14:30 フラダンス 菊池IR	13:45~14:15 アクアZUMBA さやかIR	13:45~14:30 ZUMBA 倉田IR			13:30~14:15 ZUMBA チャキーラIR		
15:00	14:45~15:30 初中級エアロ 澤田IR	14:50~15:35 リラックスストレッチ 岩切IR		15:00~15:45 ヨガ 岩切IR			14:30~15:15 BODYCOMBAT チャキーラIR		
16:00	15:45~16:30 ウェーブリングストレッチ 澤田IR						15:30~16:00 ウェーブリングストレッチ チャキーラIR		
17:00									
30		17:10~18:10 ジュニアキッズ HIP HOP 宇都IR	スイミングスクールの為 コース制限がございます						
18:00				18:00~18:45 MEGA DANZ チャキーラIR					
19:00									
30	19:15~20:00 ZUMBA 澤田IR	18:30~21:00 卓球開放		19:05~19:50 中級エアロ 木下IR					
20:00									
30	20:15~21:00 澤田IR								
21:00									
30									
22:00	5日、19日 EARTH 12日、26日 ウェーブリングストレッチ								

<クラブ休館日>
29日(月)・30日(火)

<ジュニアスクール休校日>
3日(水)・23日(火)
29日(月)・30日(火)

11月の祝日スケジュール

11月3(水)「文化の日」

10:10~10:55 ZUMBA 澤田IR
11:10~11:55 EARTH 澤田IR
13:45~14:30 ZUMBA AYUMI IR
14:50~15:35 ヨガ 坂元IR

11月23(火)「勤労感謝の日」

10:15~11:00 MEGA DANZ 澤田IR
11:20~12:05 ストレッチヨガ emiko IR
13:40~14:25 ZUMBA SHOGO IR
14:45~15:30 初中級ステップ 山下IR

施設利用にあたってのお願い!

更衣室内、プールでのマスクなしでの会話はご遠慮ください。

<スタジオ>

- ・レッスン開始 **10分前**より入室できます。
- ・入室時間前からの **場所取りは出来ません**
- ・ご自分以外の場所取りはご遠慮下さい。
- ・レッスン開始 **10分以降**の入場はご遠慮ください。
- ・レッスン終了後は **速やかに退出してください。**