

6月レッスンスケジュール表

今月の休館日は、29日(水)・30日(木)

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			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	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 ホールドストレッチ Chika IR	スイミング スクールの為 コース制限が ございます。	10:15~10:55 エアロ入門 澤田IR	10:30~11:15 かんたん 4泳法 浅野IR	スイミング スクールの為 コース制限が ございます。	10:15~11:00 中級エアロ 山下IR	10:15~11:00 ピラティス 岩切IR	スイミング スクールの為 コース制限が ございます。	10:10~10:40 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 スクールの為 コース制限が ございます。	10:15~11:00 初級エアロ 木下IR	10:15~10:45 ホールドストレッチ 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 チャキラー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 週替りレッスン	週替りレッスン 5日 ZUMBA 倉田 IR 12日 ZUMBA 澤田 IR 19日 中級エアロ 金丸 IR 26日	10:00~18:30 卓球開放	
11:15~12:00 ZUMBA Chika IR	11:00~11:45 速泳 吉川	スイミング スクールの為 コース制限が ございます。	11:15~11:55 ウェープリングストレッチ 澤田IR	11:30~12:00 アクアエクササイズ 浅野IR	NEW	11:15~11:45 ポールストレッチ 山下IR	11:15~12:00 泳法レッスン 吉川	11:30~12:00 エンジョイアクア 浅野IR	10:55~11:40 脂肪ハリハリア ロ 石川IR	12:00~12:45 ピラティス 川野IR	11:20~12:05 ヨガ Yuki IR	11:20~12:05 REE JAM チャキラーIR	11:20~12:05 REE JAM チャキラーIR	11:15~12:00 週替りレッスン	11:20~12:05 REE JAM チャキラーIR	11:20~12:05 REE JAM チャキラーIR	11:20~12:05 REE JAM チャキラーIR	11:15~12:00 週替りレッスン	週替りレッスン 5日 ZUMBA 倉田 IR 12日 ウェープリングストレッチ 澤田 IR 19日 中級エアロ 金丸 IR 26日 ヨガ YUKI IR	10:00~18:30 卓球開放	
13:45~14:30 MEGA DANZ チャキラーIR	13:45~14:30 リズムエアロ 石川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 ホテイメンテナンス 岡本IR	13:45~14:30 ZUMBA AYUMI IR	13:45~14:30 エイジング美エクササイズ 金丸IR	13:45~14:30 ZUMBA AYUMI IR	13:45~14:30 ZUMBA AYUMI IR	13:45~14:30 ZUMBA 澤田IR	13:40~14:25 身体回復ストレッチ 益田IR	13:45~14:30 ZUMBA 澤田IR	13:45~14:30 フラダンス 菊池IR	13:45~14:30 フラダンス 菊池IR	13:45~14:30 ZUMBA 倉田IR	13:45~14:30 ZUMBA 倉田IR	13:45~14:30 ZUMBA 倉田IR	13:45~14:30 ZUMBA 倉田IR	13:30~14:15 ZUMBA チャキラーIR	13:30~14:15 ZUMBA チャキラーIR	10:00~18:30 卓球開放	
14:55~15:40 ピラティス 川野IR	14:45~15:30 初級ステップ 山下IR	14:40~15:25 ストレッチポールで ピラティス 岡本IR	14:45~15:30 初級ステップ 山下IR	14:40~15:25 ストレッチポールで ピラティス 岡本IR	14:50~15:35 ヨガ 坂元IR	14:50~15:35 フラダンス入門 遊IR	14:50~15:35 ヨガ 坂元IR	14:50~15:35 フラダンス入門 遊IR	14:50~15:35 フラダンス入門 遊IR	14:40~15:25 ポールストレッチ 本田IR	14:50~15:35 フラダンス入門 遊IR	14:50~15:35 リラクゼーション 岩切IR	14:50~15:35 リラクゼーション 岩切IR	15:00~15:45 ヨガ 岩切IR	15:00~15:45 ヨガ 岩切IR	15:00~15:45 ヨガ 岩切IR	15:00~15:45 ヨガ 岩切IR	14:30~15:15 BODYCOMBAT チャキラーIR	14:30~15:15 BODYCOMBAT チャキラーIR	10:00~18:30 卓球開放	
16:15~17:45 大原教室	16:15~17:45 大原教室	スイミングスクールの 為コース制限が ございます。	16:15~17:45 大原教室	16:00~17:00 ジュニアキッズ HIP HOP 宇都IR	16:00~17:00 ジュニアキッズ HIP HOP 宇都IR	17:10~18:10 ジュニアキッズ HIP HOP 宇都IR	17:10~18:10 ジュニアキッズ HIP HOP 宇都IR	17:10~18:10 ジュニアキッズ HIP HOP 宇都IR	16:00~17:00 ジュニア空手 西内IR	16:00~17:00 ジュニア空手 西内IR	17:10~18:10 キッズジム 西内IR	17:10~18:10 キッズジム 西内IR	17:10~18:10 キッズジム 西内IR	17:10~18:10 キッズジム 西内IR	17:10~18:10 キッズジム 西内IR	17:10~18:10 キッズジム 西内IR	17:10~18:10 キッズジム 西内IR	17:10~18:10 キッズジム 西内IR	17:10~18:10 キッズジム 西内IR	17:10~18:10 キッズジム 西内IR	10:00~18:30 卓球開放
18:15~19:15 13日・27日 ワークショップ ジュニア HIPHOP KEIKA IR	18:15~19:15 13日・27日 ワークショップ ジュニア HIPHOP KEIKA IR	スイミングスクールの 為コース制限が ございます。	19:25~20:10 SF (STRETCH FLOW) 本田IR	19:15~20:00 ヨガ Yuki IR	19:15~20:00 ヨガ Yuki IR	19:30~20:15 脂肪ハリハリア ロ 金丸IR	19:30~20:15 脂肪ハリハリア ロ 金丸IR	19:30~20:15 脂肪ハリハリア ロ 金丸IR	19:15~20:00 ZUMBA 倉田IR	19:20~19:50 K-POP (DANCE) KEIKA IR	19:20~19:50 K-POP (DANCE) KEIKA IR	19:15~20:00 山下IR	19:20~19:50 HIPHOP (DANCE) KEIKA IR	19:20~19:50 HIPHOP (DANCE) KEIKA IR	19:05~19:50 中級エアロ 木下IR	19:05~19:50 中級エアロ 木下IR	19:05~19:50 中級エアロ 木下IR	19:05~19:50 中級エアロ 木下IR	19:05~19:50 中級エアロ 木下IR	19:05~19:50 中級エアロ 木下IR	10:00~18:30 卓球開放
19:40~20:25 脂肪ハリハリア ロ 山IR	19:50~20:35 体幹トレーニング 西山IR	19:40~20:25 脂肪ハリハリア ロ 山IR	20:25~21:10 ZUMBA 本田IR	20:00~20:30 アクアショート 浅野IR	20:00~20:30 アクアショート 浅野IR	20:35~21:05 シェイプキック 浅野IR	20:35~21:05 シェイプキック 浅野IR	20:35~21:05 シェイプキック 浅野IR	20:15~21:00 脂肪ハリハリア ロ 倉田IR	20:00~20:30 K-POP (DANCE) KEIKA IR	20:00~20:30 K-POP (DANCE) KEIKA IR	20:15~21:00 ポールストレッチ 山下IR	20:00~20:30 HIPHOP (DANCE) KEIKA IR	20:00~20:30 HIPHOP (DANCE) KEIKA IR	20:00~20:30 HIPHOP (DANCE) KEIKA IR	20:00~20:30 HIPHOP (DANCE) KEIKA IR	20:00~20:30 HIPHOP (DANCE) KEIKA IR	20:00~20:30 HIPHOP (DANCE) KEIKA IR	20:00~20:30 HIPHOP (DANCE) KEIKA IR	20:00~20:30 HIPHOP (DANCE) KEIKA IR	10:00~18:30 卓球開放
20:45~21:30 バレトン 西山IR	20:45~21:30 バレトン 西山IR	20:45~21:30 バレトン 西山IR	20:40~21:25 BODYCOMBAT チャキラーIR	20:40~21:25 BODYCOMBAT チャキラーIR	20:40~21:25 BODYCOMBAT チャキラーIR	20:40~21:25 BODYCOMBAT チャキラーIR	20:40~21:25 BODYCOMBAT チャキラーIR	20:40~21:25 BODYCOMBAT チャキラーIR	20:40~21:25 BODYCOMBAT チャキラーIR	20:40~21:25 BODYCOMBAT チャキラーIR	20:40~21:25 BODYCOMBAT チャキラーIR	20:40~21:25 BODYCOMBAT チャキラーIR	20:40~21:25 BODYCOMBAT チャキラーIR	20:40~21:25 BODYCOMBAT チャキラーIR	20:40~21:25 BODYCOMBAT チャキラーIR	20:40~21:25 BODYCOMBAT チャキラーIR	20:40~21:25 BODYCOMBAT チャキラーIR	20:40~21:25 BODYCOMBAT チャキラーIR	20:40~21:25 BODYCOMBAT チャキラーIR	20:40~21:25 BODYCOMBAT チャキラーIR	10:00~18:30 卓球開放
初めての方でも安心してご参加いただけます。																					
★ レッスン開始から途中参加はできません。																					
卓球スペース無料開放となっております。																					
スイミングスクールによりコース制限があります。(歩行レーンのみの場合もあります)																					
ロコモ教室(ロコモ会員様のみ。)																					