

5月レッスンスケジュール表

今月の休館日は、30日(月)・31(火)

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 ポールストレッチ Chika IR	スイミング スクールの為 コース制限が ございます。	10:15～11:00 エアロ入門 澤田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 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 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 チャキラーIR	10:15～11:00 ★ピラティス 川野IR		10:10～10:55 週替りレッスン 石川 IR			
11:15～12:00 ZUMBA Chika IR						11:15～11:45 ストレッチポ 山下IR		11:15～12:00 泳法レッスン 告川	10:55～11:40 脂肪ハリバリエ 石川IR		11:30～12:00 エンジョイア 浅野IR		11:20～12:05 ヨガ Yuki IR		11:20～12:05 REE JAM チャキラーIR			11:15～12:00 週替りレッスン 倉田 IR			
		11:00～11:45 通泳 宮川		11:20～12:05 ストレッチヨ emiko IR	11:30～12:00 アクアエクサ 浅野IR	10:30～11:15 かんたん 4泳法 浅野IR															
						NEW															
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 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 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 ールの為コース 制限がござい ます。	13:45～14:30 ラテンエクサ プレスコンサル サ 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 チャキラーIR	
	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 ストレッチホ 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 emiko IR	14:40～15:25 ポールスト レッチ 本田IR		14:45～15:30 初級エアロ 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						
16:15～17:45 大原教室			16:15～17:45 大原教室																		
	18:30～19:20 卓球開放																				
19:40～20:25 脂肪ハリバ リエアロ 外山IR	19:50～20:35 体幹トレーニング 西山IR		19:25～20:10 SF (STRETCH FLOW) 本田IR	19:15～20:00 ヨガ Yuki IR	時間を変更 しました。	19:30～20:15 脂肪ハリバ リエアロ 金丸IR	19:15～20:00 OXIGENO 荒木 IR		19:15～20:00 ZUMBA 倉田IR	18:30～21:00 卓球開放		19:15～20:00 山下IR	18:30～21:00 卓球開放		18:00～18:45 MEGA DANZ チャキラーIR						
20:45～21:30 バレトン 西山IR			20:25～21:10 ZUMBA 本田IR	20:35～21:05 シェイプキ ック 浅野IR		20:40～21:25 BODYCOMBAT チャキラーIR			20:15～21:00 脂肪ハリバ リエアロ 倉田IR			20:15～21:00 ポールスト レッチ 山下IR									

週替りレッスン

1日 脂肪ハリバリエアロ
石川 IR

8日 脂肪ハリバリエアロ
倉田 IR

15日・29日 中級エアロ
金丸 IR

22日 中級エアロ
河田 IR

週替りレッスン

1日 OXIGENO
荒木 IR

8日・22日 ヨガ
Yuki IR

15日・29日 ヨガ
金丸 IR

6日、13日
バレトン

20日、27日
初級ステップ

12:30～20:30
卓球開放

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。)