

4月レッスンスケジュール表

今月の休館日は、29日(土)・30日(日)

	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																					
10:00	10:10~10:55 初級エアロ 石川IR	10:20~10:50 ホールストレッチ Chika IR		10:10~10:55 ZUMBA チャキーラIR			10:15~11:00 初中級エアロ 山下IR	10:15~11:00 ピラティス 岩切IR		10:10~10:40 ステップ 石川IR	10:10~10:55 ほぐしストレッチ 高尾IR		10:15~11:00 初級エアロ 木下IR			10:15~11:00 ★ピラティス 川野IR			10:10~10:55 初中級エアロ 河田IR			
11:00		11:15~12:00 Chika IR	11:00~11:45 インターバルTR 菅川	11:10~11:55 チャキーラIR	11:15~12:00 ストレッチヨガ emiko IR	11:30~12:00 アクアエクササイズ 浅野IR		11:15~11:45 ホールストレッチ 山下IR	11:15~12:00 個人メドレー 菅川	10:55~11:40 脂肪バリアリエアロ 石川IR		11:30~12:00 エンジョイアクア 浅野IR		11:20~12:05 ヨガ Yuki IR					11:20~12:05 REE JAM チャキーラIR			
12:00		3日・17日 足&脚メンテ 10日・24日 ZUMBA		4日・18日 MEGA DANZ 11日・25日 REE JAM						12:00~12:45 ピラティス 川野IR									11:15~12:00 ヨガ	2日・16日 岩切 IR 9日・23日 Yuki IR		
13:00																						
14:00	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 ホテイヤメンテナンス 岡本IR		13:45~14:30 体幹エクササイズ 岩切IR	13:45~14:30 エイジング美 エクササイズ 金丸IR		13:40~14:25 身体回復 ストレッチ 益田IR			13:45~14:30 初中級エアロ 山下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 ピラティス 川野IR		14:45~15:30 初中級ステップ 山下IR	14:40~15:25 ストレッチホールで ピラティス 岡本IR		14:45~15:30 ヨガ 坂元IR	14:50~15:35 フラダンス入門 遊 IR		14:40~15:25 ヨガ emiko IR	14:40~15:25 ホールストレッチ 本田IR		14:45~15:30 ZUMBA 金丸IR	14:45~15:30 ホールDEリラククス ストレッチ 岩切IR					15:00~15:45 ヨガ 岩切IR			
16:00																						
17:00			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 キッズ HIP HOP 宇都IR						16:00~17:00 ジュニア空手 西内IR			15:45~16:30 骨盤調整 YOGA 池田IR						15:30~16:00 ウェーブリングストレッチ チャキーラIR		
18:00								17:10~18:00 J-Kaiwa テリー先生					17:10~18:10 ジュニア キッズジム 西内IR		17:10~18:10 ジュニア HIP HOP 宇都IR					16:00~16:45 バタフライ 菅川		
19:00																						
20:00	19:25~20:10 フィットネス ホクササイズ MISATO IR			19:25~20:10 脂肪燃焼エアロ 岡本IR	19:15~20:00 ヨガ Yuki IR					19:30~20:15 脂肪バリアリエアロ 金丸IR			19:15~20:00 ZUMBA 倉田IR	19:30~20:30 K-POP KEIKA IR								
21:00	20:25~21:10 ZUMBA MISATO IR			20:25~21:10 ストレッチホールで ピラティス 岡本IR		20:15~20:45 アクアショート 浅野IR		20:40~21:25 チャキーラIR	5日・19日 ZUMBA 12日・26日 MEGA DANZ					20:15~21:00 中級エアロ 木下IR	20:15~21:00 ホールストレッチ 山下IR							
22:00																						
																		初め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。			
	プール																	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)				

ファミリーコース
2コース
フリーコース
4コース
歩行者コース
1コース