5月レッスンスケジュール表

今月の休館日は、30日(火)・31日(水)

開館時間　9時55分

月曜日

Aスタジオ

- 10:10～10:55 初級エアロ 石川IR
- 11:15～12:00 Chika IR
  - 隔週 1日・15日・29日 足＆脚メンテ 8日・22日 ZUMBA
- 13:45～14:30 リズムエアロ 石川IR
- 19:25～20:10 ﾌｨｯﾄﾈｽﾎﾞｸｻｻｲｽﾞ MISATO IR NEW
- 20:25～21:10 ZUMBA MISATO IR NEW

Bスタジオ

- 10:20～10:50 ﾎﾟｰﾙｽﾄﾚｯﾁ Chika IR
- 14:45～15:30 ピラティス 川野IR

プール

- 11:00～11:45 OWS 笘川 NEW
- 13:45～14:15 ｱｸｱﾋﾞｸｽ 山下IR
- スイミングスクールの為コース制限がございます。

火曜日

Aスタジオ

- 10:10～10:55 ZUMBA ﾁｬｷｰﾗIR
- 11:10～11:55 MEGA DANZ ﾁｬｷｰﾗIR
- 13:40～14:25 ZUMBA SHOGO IR
- 14:45～15:30 初中級ｽﾃｯﾌﾟ 山下IR
- 19:25～20:10 脂肪燃焼ダンス 岡本IR NEW
- 20:25～21:10 ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙでﾋﾟﾗﾃｨｽ 岡本IR NEW

Bスタジオ

- 11:15～12:00 ｽﾄﾚｯﾁﾖｶﾞ emiko IR
- 13:40～14:25 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ 岡本IR
- 14:40～15:25 ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙでﾋﾟﾗﾃｨｽ 岡本IR
- 16:00～17:00 キッズ HIP HOP 宇都IR
- 17:10～18:00 J-Kaiwa テリー先生
- 19:15～20:00 ヨガ Yuki IR

プール

- 10:30～11:15 かんたん4泳法 浅野IR
- 11:30～12:00 ｱｸｱｴｸｻｻｲｽﾞ 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。
- 20:15～20:45 アクアショート 浅野IR

水曜日

Aスタジオ

- 10:15～11:00 初中級エアロ 山下IR
- 13:45～14:30 体幹ｴｸｻｻｲｽﾞ 岩切IR
- 14:45～15:30 ヨガ 坂元IR
- 16:15～17:45 大原教室
- 19:30～20:15 脂肪ﾊﾞﾘﾊﾞﾘｴｱﾛ 金丸IR
- 20:40～21:25 ﾁｬｷｰﾗIR

Bスタジオ

- 10:15～11:00 ピラティス 岩切IR
- 11:15～11:45 ﾎﾟｰﾙｽﾄﾚｯﾁ 山下IR
- 13:45～14:30 ｴｲｼﾞﾝｸﾞ美ｴｸｻｻｲｽﾞ 金丸IR
- 14:50～15:35 ﾌﾗﾀﾞﾝｽ入門 遊 IR
- 17:10～18:10 ジュニア HIP HOP 宇都IR
- 隔週 10日・24日 ZUMBA 17日 MEGA DANZ

プール

- スイミングスクールの為コース制限がございます。
- 11:15～12:00 平泳ぎ 笘川 NEW
- スイミングスクールの為コース制限がございます。

木曜日

Aスタジオ

- 10:10～10:40 ステップ 石川IR
- 10:55～11:40 脂肪ﾊﾞﾘﾊﾞﾘｴｱﾛ 石川IR
- 12:00～12:45 ピラティス 川野IR
- 14:40～15:25 ヨガ emiko IR
- 19:15～20:00 ZUMBA 倉田IR

Bスタジオ

- 10:10～10:55 ほぐしｽﾄﾚｯﾁ 高尾IR
- 13:40～14:25 身体回復 ｽﾄﾚｯﾁ 益田IR
- 14:40～15:25 ﾎﾟｰﾙｽﾄﾚｯﾁ 本田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
- 18:20～19:20 ジュニア HIP HOP KEIKA IR
- 19:30～20:30 K-POP KEIKA IR

プール

- スイミングスクールの為コース制限がございます。
- 10:30～11:15 4泳法 浅野IR
- 11:30～12:00 ｴﾝｼﾞｮｲｱｸｱ 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。

金曜日

Aスタジオ

- 10:15～11:00 初級エアロ 木下IR
- 13:45～14:30 初中級エアロ 山下IR
- 14:45～15:30 ZUMBA 金丸IR
- 15:45～16:30 骨盤調整 YOGA 池田IR
- 19:15～20:00 山下IR
- 20:15～21:00 中級エアロ 木下IR

Bスタジオ

- 11:20～12:05 ヨガ Yuki IR
- 13:45～14:30 フラダンス 菊池IR
- 14:45～15:30 ﾎﾟｰﾙDEﾘﾗｯｸｽｽﾄﾚｯﾁ 岩切IR
- 17:10～18:10 ジュニア HIP HOP 宇都IR
- 隔週 12日・26日 ﾎﾟｰﾙで体幹ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 19日 初中級ステップ
- 20:15～21:00 ﾎﾟｰﾙｽﾄﾚｯﾁ 山下IR

プール

- 13:45～14:15 アクアZUMBA さやかIR
- スイミングスクールの為コース制限がございます。

土曜日

Aスタジオ

- 10:15～11:00 ★ピラティス 川野IR
- 11:20～12:05 REE JAM ﾁｬｷｰﾗIR
- 12:20～13:05 MEGA DANZ ﾁｬｷｰﾗIR
- 13:45～14:30 ZUMBA 倉田IR
- 15:00～15:45 ヨガ 岩切IR

Bスタジオ

- 10:00～19:30 卓球開放

プール

- スイミングスクールの為コース制限がございます。
- スイミングスクールの為コース制限がございます。
- 16:00～16:45 クロール 笘川 NEW

日曜日

Aスタジオ

- 10:10～10:55 初中級エアロ 河田IR
- 11:15～12:00 ヨガ
  - 隔週 7日・21日 岩切 IR 14日・28日 Yuki IR
- 13:30～14:15 ZUMBA ﾁｬｷｰﾗIR
- 14:30～15:15 BODYCOMBAT ﾁｬｷｰﾗIR
- 15:30～16:00 ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞｽﾄﾚｯﾁ ﾁｬｷｰﾗIR

Bスタジオ

- 10:00～18:30 卓球開放

プール

- 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

NEW	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。
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）