9月レッスンスケジュール表

			14 184 17		···		/ <sub>円レ</sub>	ッスンスケジュール表				今月の休館日は、29日(金)・30日(土)							
<b>月曜日</b> Aスタジオ Bスタジオ		Aスタジオ	<b>火曜日</b> Bスタジオ	プール	Aスタジオ	水曜日 Bスタジオ	プール	Aスタジオ	<b>木曜日</b> Bスタジオ	プール	Aスタジオ	<b>金曜日</b> Bスタジオ	プール	Aスタジオ	<b>土曜日</b> Bスタジオ	プール	Aスタジオ	日曜日 Bスタジオ	プール
					•			B	館時間 9時	55分									
								10:10~10:40											
10:10~10:55 初級エアロ ポールストレッ		10:10~10:55 ZUMBA			10:15~11:00	10:15~11:00		ステップ 石川IR	10:10~10:55 ほぐしストレッチ		10:15~11:00			10:15~11:00			10:10~10:55 初中級エアロ		
石川IR Chika IR		チャキーラIR		10:30~11:15 かんたん4泳法	初中級エアロ 山下IR	ピラティス 岩切IR		дин	高尾IR	10:30~11:15 4泳法	初級エアロ 木下IR			★ピラティス 川野IR			河田IR M		
	V			浅野IR		Ψ		10:55~11:40	Ψ	浅野IR	<b>T</b>	ŀ		<b>VII.27.811</b>		スイミングスクール の為コース制限が ございます。		1	
	11:00~11:45 OWS	11:10~11:55	11:15~12:00		1	11:15~11:45 ポールストレッチ	11:15~12:00 平泳ぎ	脂肪パリパリエアロ 石川IR			-					ございます。	Ψ		
11:15∼12:00 Chika IR	答川 NEW	MEGA DANZ チャキーラIR	ストレッチョカ゛ emiko IR	11:30~12:00 アクアエクササイス*		山下IR	告川 NEW	 	1	11:30~12:00 エンジョイアクア		11:20~12:05 ヨガ		11:20~12:05 REE JAM			11:15~12:00 ヨガ		
	7	`	M	浅野IR	1	Ψ	W	1		浅野IR		Yuki IR		チャキーラIR				Mail S	
48			•						12:00~12:45 ピラティス	_		•					3日・17日 岩	が IR	
足&脚メンテ 11日・25日									川野IR					12:20~13:05 MEGA DANZ			10日・24日 Y	'uki IR	
ZUMBA									$-\Psi$					###=FIR					
														-					
																	<u></u>		
	13:45~14:15	13:40~14:25	13:40~14:25			13:45~14:30	スイミングスクール		13:40~14:25	スイミングスクール			13:45~14:15				13:30~14:15 ZUMBA		
13:45~14:30 リズムエアロ	アクアピクス 山下IR ▶	ZUMBA SHOGO IR	ボディメンテナンス 岡本IR		13:45~14:30 ZUMBA	エイシ`ンク`美 エクササイス`	スイミングスクール の際コース制限が ございます		身体回復 ストレッチ	スイミングスクール の際コース制限が ございます	13:45~14:30 初中級エアロ		アクアZUMBA さやかIR ┏┏	13:45~14:30 ZUMBA			チャキーラIR	10:00~18:30	ファミリーコー 2コース フリーコース
右川IR M	T T	<b>'</b>	<b>V</b>		MISATOIR	金丸IR			益田IR		山下IR <b>M</b>	菊池IR	<b>V</b>	倉田IR				卓球開放	4コース 歩行者コー
Ψ			14:40~15:25		₩ NEW				•		•				10:00~19:30	スイミングスクール の為コース制限が	14:30~15:15		1コース
14:45~15:		14:45~15:30 初中級ステップ	ストレッチホールで ヒラティス		14:45~15:30 ヨガ	14:50~15:35		14:40~15:25 ヨガ	14:40~15:25 ポールストレッチ		14:45~15:30 ZUMBA	14:45~15:30 ホールDEリラックス		14:45~15:30 ヨガ	卓球開放	ございます。	BODYCOMBAT チャキーラIR		
ピラティス		山下IR	岡本IR		坂元IR	フラダンス入門 遊 IR		emiko IR	本田IR		金丸IR	ストレッチ 岩切IR M		岩切IR					
川野IR	1		Ψ		-	<b>\</b>		•	<b>\</b>		Ψ	Ψ					15:30~16:00		
	*				1						15:45~16:30 骨盤調整						ウェーフ「リンク「ストレッチ チャキーラIR		
			16:00~17:00						16:00~17:00		YOGA					16:00~16:45			
			キッズ HIP HOP						76:00~17:00 ジュニア空手 西内IR		池田IR					クロール	,		
			宇都IR						ММК							NĚW.	<b>]</b>		
																,			
	スイミングスクール		17:10~18:00	スイミングスクール		17:10~18:10	スイミングスクール		17:10~18:10	スイミングスクール		17:10~18:10	スイミングスクール						
	の為コース制限か ございます。	*	J-Kaiwa テリー先生	の為コース制限が ございます。		ジュニア HIP HOP	の為コース制限が ございます。		キッズジム 西内IR	の為コース制限が ございます。		ジュニア HIP HOP	の為コース制限が ございます。						
						宇都IR						宇都IR							
											1日・15日								
									18:20~19:20 ジュニア		ホ"ールで体幹 トレーニンク"	<b>,</b> .							
									HIP HOP KEIKA IR		8日・22日 初中級ステッ	ップ							
												T .							
19:25~20:10 フィットネス	1	19:25~20:10 脂肪燃焼	19:15~20:00 ヨガ		10.2020.15	1		19:15~20:00 ZUMBA		]	19:15~20:00 山下IR								
オ <sup>*</sup> クササイス <sup>*</sup> MISATO IR	1	脂肪燃焼 ダンス 、	Yuki IR		19:30~20:15 脂肪パリパリエアロ			倉田IR	19:30~20:30 K-POP	1	M						]		
MISATO IR		M MAIK	•	20:15~20:45	金丸IR ————————————————————————————————————				KEIKA IR										
20.05 01.10	1	20:25~21:10	1	アクアショート 浅野IR						]	20:15~21:00 中級エアロ	20:15~21:00 ホールストレッチ							
20:25~21:10 ZUMBA	1	ストレッチホ <sup>*</sup> ールで ヒ <sup>*</sup> ラティス		*			Mz			1	木下IR	山下IR							
MISATO IR	1	岡本IR			20:40~21:25 チャキーラIR	011 2011	W			1	<b></b>	┪		V	初めての方でも	安心してご参加いた	<u> </u>		
₩		<b> </b>			/ /	ZUMBA 13日・27日				1				*	レッスン開始か	ら途中参加はできま <sup>、</sup>	せん。		
•						MEGA DANZ													