11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)

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 6日・20日 首＆肩メンテ 13日・27日 ZUMBA
- 13:45～14:30 リズムエアロ 石川IR
- 19:25～20:10 フィットネスボクササイズ MISATO IR
- 20:25～21:10 ZUMBA MISATO IR

Bスタジオ
- 10:20～10:50 ボールストレッチ Chika IR
- 14:45～15:30 ピラティス 川野IR

プール
- 11:00～11:45 ディスタンス 笹川 NEW
- 13:45～14:15 アクアビクス 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 初中級ステップ 山下IR
- 19:25～20:10 脂肪燃焼ダンス 岡本IR
- 20:25～21:10 ストレッチポールでピラティス 岡本IR

Bスタジオ
- 11:15～12:00 ストレッチヨガ emiko IR
- 13:45～14:30 ボディメンテナンス 岡本IR
- 14:45～15:30 ストレッチポールでピラティス 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
- スイミングスクールの際コース制限がございます
- 10:30～11:15 かんたん4泳法 浅野IR
- 11:30～12:00 アクアエクササイズ 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 ZUMBA MISATOIR NEW
- 14:45～15:30 ヨガ 坂元IR
- 19:30～20:15 脂肪バリバリエアロ 金丸IR
- 20:30～21:15 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 ボールストレッチ 山下IR
- 13:40～14:25 エイジング美エクササイズ 金丸IR
- 14:50～15:35 フラダンス入門 遊 IR
- 17:10～18:10 ジュニア HIP HOP 宇都IR
- 隔週 1日・15日 ZUMBA 8日・22日 MEGA DANZ

プール
- 11:15～12:00 クロール 笹川 NEW
- スイミングスクールの際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。

木曜日

Aスタジオ
- 10:10～10:40 ステップ 石川IR
- 10:55～11:40 脂肪バリバリエアロ 石川IR
- 13:40～14:25 ZUMBA 八木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
- 12:00～12:45 ピラティス 川野IR
- 13:40～14:25 身体回復ストレッチ 益田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

プール
- スイミングスクールの際コース制限がございます
- スイミングスクールの際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。

金曜日

Aスタジオ
- 10:05～10:50 初級エアロ MISATO IR
- 13:45～14:30 初中級エアロ 山下IR
- 14:45～15:30 バレトン 山下IR
- 15:45～16:30 骨盤調整YOGA 池田IR
- 19:15～20:00 山下IR
- 20:15～21:00 ボールストレッチ 山下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 ボール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 17日 ボールで体幹トレーニング 10日・24日 初中級ステップ

プール
- 11:30～12:00 アクアビクス MISATO IR
- 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
- 14:45～15:30 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 背泳ぎ 笹川 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
  - 隔週 5日・19日 池田IR 骨盤調整YOGA 12日・26日 Yuki IR ヨガ
- 13:30～14:15 ZUMBA チャキーラIR
- 14:30～15:15 REE JAM チャキーラIR
- 15:30～16:00 ウェーブリングストレッチ 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

	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)