

12月レッスンスケジュール表

今月の休館日は、29日(金)・30日(土)・31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																					
10:10~10:55 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 チャキラーIR	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 かんたん4級泳 浅野IR		10:15~11:00 初級エアロ 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	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 MISATO IR			10:15~11:00 ★ピラティス 川野IR	スイミングスクールの為コース制限がございます。		10:10~10:55 初級エアロ 河田IR			
11:15~12:00 Chika IR	11:00~11:45 クロール 菅川		11:10~11:55 MEGA DANZ チャキラーIR	11:15~12:00 ストレッチヨガ emiko IR	11:30~12:00 アクトササイズ 浅野IR	11:15~11:45 ボールストレッチ 山下IR	NEW 11:15~12:00 背泳ぎ 菅川		10:55~11:40 脂肪バーニング 石川IR	12:00~12:45 ピラティス 川野IR		11:15~12:00 ヨガ Yuki IR		11:20~12:05 REE JAM チャキラーIR			11:15~12:00				
注意 4日・18日 首&肩メンテ 11日・25日 ZUMBA																			注意 3日・17日 池田 IR 骨盤調整YOGA 10日・24日 Yuki IR ヨガ		
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	13:45~14:30 ボディメンテナンス 岡本IR		13:45~14:30 ZUMBA MISATO IR	NEW		13:40~14:25 ZUMBA 八木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 初級エアロ 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 チャキラーIR			
	14:45~15:30 ピラティス 川野IR		14:45~15:30 初級ステップ 山下IR	14:45~15:30 ストレッチボールで 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	14:35~15:05 アクアピクス MISATO IR		14:45~15:30 バレット 山下IR	14:45~15:30 ボールDEIフックス ストレッチ 岩切IR		14:45~15:30 ヨガ 岩切IR						
				16:00~17:00 キッズ HIP HOP 宇都IR																	
							17:10~18:10 ジュニア HIP HOP 宇都IR														
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 ダンス 岡本IR	19:15~20:00 ヨガ Yuki IR		19:30~20:15 MEGA DANZ チャキラーIR			19:15~20:00 ZUMBA 倉田IR			19:15~20:00 山下IR									
				20:15~20:45 アクアショート 浅野IR																	
20:25~21:10 ZUMBA MISATO IR			20:25~21:10 ストレッチボールで ピラティス 岡本IR			20:30~21:15 ZUMBA チャキラーIR															

- 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)