1月レッスンスケジュール表

今月の休館日は、1日（月）・2日（火）・3日（水）・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
  - 8日・22日 ZUMBA
  - 15日・29日 首＆肩メンテ
  - 降週
- 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
- 20:25～21:10 ZUMBA MISATO IR

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

プール
- 11:00～11:45 インターバル 笈川
  - 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
- 20:25～21:10 ｽﾄﾚｯﾁﾎﾞｰﾙでﾋﾟﾗﾃｨｽ 岡本IR

Bスタジオ
- 11:15～12:00 ｽﾄﾚｯﾁﾖｶﾞ emiko IR
- 13:45～14:30 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ 岡本IR
- 14:45～15:30 ｽﾄﾚｯﾁﾎﾞｰﾙでﾋﾟﾗﾃｨｽ 岡本IR
- 16:00～17:00 キッズ HIP HOP 宇都IR
- 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 ZUMBA MISATOIR
  - NEW
- 14:45～15:30 ヨガ 坂元IR
- 19:30～20:15 MEGA DANZ チャキーラIR
- 20:30～21:15 ZUMBA 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 ﾎﾞｰﾙｽﾄﾚｯﾁ 山下IR
- 17:10～18:10 ジュニア HIP HOP 宇都IR

プール
- NEW
- 11:15～12:00 個人メドレー 笈川
- 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
- 13:40～14:25 ZUMBA 八木IR
  - NEW
- 14:40～15:25 MEGA DANZ 八木IR
  - NEW
- 15:40～16:40 ﾌﾗﾀﾞﾝｽ入門 遊 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
- 14:40～15:25 ヨガ emiko 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
- 14:35～15:05 ｱｸｱﾋﾞｸｽ MISATO 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 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 初中級エアロ 山下IR
  - NEW
- 20:15～21:00 ﾎﾞｰﾙｽﾄﾚｯﾁ 山下IR

Bスタジオ
- 11:15～12:00 ヨガ Yuki IR
- 13:45～14:30 フラダンス 菊池IR
- 14:45～15:30 ﾎﾞｰﾙ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

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
- 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 バタフライ 笈川
  - 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
  - 7日・21日　池田 IR 骨盤調整YOGA
  - 14日・28日　Yuki IR ヨガ
  - 降週
- 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

	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）