

レッスンスケジュール表

2024年4月

曜日	月			火		水		木	金		土	日
	場所	Aスタジオ	25mプール	リゾートプール	Aスタジオ	25mプール	Aスタジオ		25mプール	Aスタジオ	25mプール	リゾートプール
10					10:30~11:15 ダンベルステップ & ストレッチ 坂本		NEWレッスン 10:30~11:15 骨盤調整ヨガ 堀江		10:30~11:00 機能改善エアロ 名測			10:30~11:15 ボディバランス ストレッチ 菊島
11	11:00~11:45 ローインパクト 田中	11:30~12:15 スイム トレーニング		11:30~12:15 ローインパクト 篠原			11:30~12:00 初級スイミング ・ 中級スイミング		11:15~12:00 ベルビック ストレッチ 名測	11:00~11:30 中上級 月別テーマ練習		11:45~12:30 ボディジャム 菊島
12	12:15~13:00 ハタヨガ ベーシック 菊島					12:00~12:45 ステップエアロ 沼尻	※初級・中級分かれて レッスンをを行います					12:45~13:30 ボディ コンバット 田中
13		13:30~14:00 初級 スイミング	13:20~13:50 アクアビクス 浜島	13:00~13:45 筋膜リリース 名測		13:00~13:45 ZUMBA 沼尻		休 館 日	13:00~13:45 からだスキャン セルフマッサージ 鈴木(由)	13:30~14:00 中上級 月別テーマ練習	13:20~13:50 アクアビクス 浜島	
14	14:15~14:45 太極舞 高田	14:15~14:45 中級 スイミング		14:00~14:30 HIJIRI体操 鈴木(聖)		14:00~14:45 ピラティス 篠原			14:00~14:45 ピラティス 鈴木(由)	14:10~14:40 フィンスイム※1		
15												
18												
19	19:15~20:00 ローインパクト 田中					19:15~20:00 ZUMBA 秋葉			19:05~19:50 ピラティス 唐沢		営業時間	
20	20:15~21:00 ボディコンバット 田中	20:30~21:00 初級 スイミング			20:30~21:15 スイム トレーニング	20:15~21:15 ボディバランス 菊島	20:30~21:00 中級 スイミング		20:05~20:35 レスミルズダンス 菊島	20:30~21:00 中上級 月別テーマ練習	平日 10:00~22:00	土曜日 10:00~19:30
21											日曜日 10:00~18:00	祝日 10:00~21:00

～プールレッスンについて～

- ・毎月5週目はアクアビクス以外、休講とさせていただきます。
- ・祝日は20:00以降のレッスンが休講となります。
- ・予告無しで急遽休講になる場合がございます。予めご了承ください。

※1 毎月5週目はフインタムとし、専用レーンでフィン使用の自由遊泳が可能です。

～スタジオレッスンについて～

- ・各レッスン定員は、25名になります。
- ・祝日は20:00以降のレッスンが休講となります。
- ・予告無しで急遽休講になる場合がございます。予めご了承ください。