

レッスンスケジュール表

2023年1月～3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				10:30～11:15 ダンスシェイプ 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	11:30～12:00 スイム トレーニング		11:30～12:15 ローインパクト 篠原		11:00～11:30 初級スイミング 11:30～12:00 中級スイミング		11:30～12:00 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 (整)
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						
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		13:00～13:45 からだスキャン セルフマッサージ 鈴木	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		13:00～13:45 ボディ コンバット 田中
14	14:15～14:45 太極舞 高田	14:15～14:45 中級 スイミング				14:00～14:45 ピラティス 篠原		14:00～14:45 ピラティス 鈴木	14:30～15:00 マスターズ スイミング			
15												
18												
19	19:15～20:00 脂肪燃焼エアロ 田村			19:15～20:00 ZUMBA 秋葉		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			20:30～21:00 スイム トレーニング	20:15～21:00 ボディバランス フレキシビリティ 菊島	20:30～21:00 中級 スイミング	20:05～20:50 ボディジャム 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 日曜日 10:00～18:00 祝日 10:00～21:00		
21												

休館日

…エアロビクス・ダンス
 …調整系・その他
 …泳法
 …水中エクササイズ

～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20:30～21:00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。

～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。予めご了承下さい。
- ・(整)と書いてあるレッスンは、整理券を配布致します。(詳細は館内掲示参照)