

# レッスンスケジュール表

## 2024年5月～6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 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		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)	14:10～15:00 フィンタイム※1			
15												
18												
19	19:15～20:00 ローインパクト 田中			NEW!レッスン 19:15～20:15 SALSATION Maasa		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 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20:00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 フィンタイムはコーチによる指導はございません。

### ～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。