

レッスンスケジュール表

2024年10月～12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	Aスタジオ
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 BODYBALANCE Strength 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 LESMILLS BODYJAM 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 LESMILLS BODYCOMBAT 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)	14:10～15:00 フインタム※1		
15												
18												
19	19:15～20:00 ローインパクト 田中			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 LESMILLS BODYCOMBAT 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 LESMILLS BODYBALANCE 菊島	20:30～21:00 中級 スイミング		20:05～20:50 LESMILLS DANCE 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

■ …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 フインタムはコーチによる指導はございません。
- 注意: 夏季期間のためレッスン休講が多いので月予定(別紙)をご参照ください。

～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。予めご了承ください。