

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 日曜日 10:00～18:00 祝日 10:00～21:00 | |
| 21 | | | | | | | | | | | | |

■ …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。