

レッスンスケジュール

2020. 8. 1~

	火 (tue)			水 (wed)			木 (thu)			金 (fri)			土 (sat)			日 (sun)				
	アクティブ スタジオ	コンディショニング	プール	アクティブ スタジオ	コンディショニング	プール	アクティブ スタジオ	コンディショニング	プール	アクティブ スタジオ	コンディショニング	プール	アクティブ スタジオ	コンディショニング	プール	アクティブ スタジオ	コンディショニング	プール		
10	10:30-11:00 脂肪燃焼 中根 奈美子	10:30-11:00 使用可能	10:30-11:30 レディース メンバーズ 初中級 (スクール制:有料)	10:30-11:00 かんたんジョグ 小倉 真夕美	10:30-11:00 使用可能	10:30-11:30 レディース 初中級 (スクール制:有料)	10:30-11:00 ボディバランス 佐藤 亜希子	10:30-11:00 使用可能	10:30-11:30 レディース 初中級 (スクール制:有料)	10:30-11:00 太極拳 彭 瑛芳	10:30-11:00 使用可能	10:30-11:30 レディース メンバーズ 初中級 (スクール制:有料)		10:30-11:30 レディース 初中級 (スクール制:有料)	10:30-11:00 かんたんジョグ 高橋 恵美子	10:30-11:00 使用可能	10:30-11:30 マスターズ 中上級 (スクール制:有料)	10		
11	11:30-12:00 骨盤調整ヨガ 中根 奈美子	11:30-12:00 モビバンパワー 岩崎 真由美	11:30-12:30 レディース メンバーズ 上級 (スクール制:有料)	11:30-12:00 太極拳 岡村 朋子	11:30-12:00 骨盤ストレッチ 小倉 真夕美	11:30-12:30 レディース 上級 (スクール制:有料)	11:30-12:00 ZUMBA 宮本 ひろみ	11:30-12:00 使用可能	11:30-12:30 レディース 上級 (スクール制:有料)	11:30-12:00 ボディシェイプ 小倉 真夕美	11:30-12:00 ヨガ 岩崎 真由美	11:30-12:30 レディース メンバーズ 上級 (スクール制:有料)	11:00-11:30 かんたんジョグ 星 浩一	11:00-11:30 使用可能	11:30-12:30 レディース 上級 (スクール制:有料)	11:30-12:00 ロコモ美立体操 高橋 恵美子	11:30-12:00 使用可能		11	
12	12:30-13:00 ジャズ 久宗 亜矢子	12:30-13:00 コアコンディショニング 岩崎 真由美		12:30-13:00 ボディバランス 佐藤 亜希子	12:30-13:00 使用可能		12:30-13:00 ボディコンバット30 佐藤 亜希子	12:30-13:00 使用可能		12:30-13:00 ロコモ美立体操 高橋 圭	12:30-13:00 モビバンコア 岩崎 真由美		12:00-12:30 脂肪燃焼 星 浩一	12:00-12:30 使用可能		12:30-13:00 ボディコンバット30 佐藤 亜希子	12:30-13:00 使用可能	12:00-13:00 水泳個別指導 (有料)	12	
13	13:30-14:00 バレエエクササイズ 久宗 亜矢子	13:30-14:00 使用可能		13:30-14:00 ボディコンバット30 佐藤 亜希子	13:30-14:00 使用可能		13:30-14:00 ボディコンバット30 佐藤 亜希子	13:30-14:00 使用可能		13:30-14:00 ベーシックジョグ 高橋 圭	13:30-14:00 使用可能		13:00-13:45 ボディバランス 45 佐藤 亜希子	13:00-13:30 使用可能		13:30-14:00 ボディコンバット30 佐藤 亜希子	13:30-14:00 使用可能	13:15-14:15 水泳個別指導 (有料)	13	
14	14:30-15:00 ピラティス 正野 加那子	14:30-15:00 使用可能	14:00-18:00			14:00-18:00										14:30-15:00 MEGADANZ 浅岡 成美		14:30-15:30 水泳個別指導 (有料)	14	
15	15:30-16:00 ボディバランス 正野 加那子	15:30-16:00 使用可能	子供 スイミング スクール (スクール制:有料)			子供 スイミング スクール (スクール制:有料)			子供 スイミング スクール (スクール制:有料)	15:00-15:30 パワーヨガ 内田 利子		子供 スイミング スクール (スクール制:有料)	15:30-16:00 ボディコンバット30 佐藤 亜希子	15:30-16:00 使用可能	子供 スイミング スクール (スクール制:有料)	15:15-15:45 アロマトレッチ 日置 真奈美			15	
16																			16	
17							16:45-17:15 バレエエクササイズ 田中 絵梨												[定員] アクティブスタジオ: 18名 ボディパンプ: 16名 コンディショニングスタジオ: 8名 赤枠の時間は、ご利用いただけます。 一度にご利用いただける人数は 最大8名様までとさせていただきます。 ご利用後は消毒のご協力を お願いいたします。	17
18							17:35-18:05 バレエ 田中 絵梨													18
19	19:30-20:15 ボディバランス 45 佐藤 亜希子	19:30-20:00 使用可能	19:00-20:00 マスターズ 初中上級 (スクール制:有料)	19:45-20:15 ボディパンプ30 佐藤 亜希子	19:45-20:15 使用可能		19:30-20:00 ロコモ美立体操 大矢 満洋	19:30-20:00 使用可能				19:30-20:00 使用可能							[抽選方法] スタジオ開始10分前に スタジオ内で実施致します。 抽選開始後は抽選への ご参加はご遠慮願います。 予めご了承くださいませ。 定員に達していない場合は、 先着順とさせていただきます	19
20	20:45-21:15 ボディパンプ30 佐藤 亜希子	20:45-21:15 使用可能		20:45-21:15 ボディコンバット30 佐藤 亜希子	20:45-21:15 使用可能		20:30-21:00 筋コンディショニング 大矢 満洋	20:30-21:00 使用可能		20:15-20:45 MEGADANZ 浅岡 成美		20:30-21:00 使用可能							[営業時間] 曜日/開館~閉館(スポーツ施設利用時間) 火~金/10:00~22:00(21:45まで) 土/10:00~19:00(18:45まで) 日/10:00~17:00(16:45まで)	20
21																			21	
22	※8/11~15は通常レッスンとは異なり特別レッスンとなります。 予めご了承くださいませ。																	22		

※火、金、土曜日の17:00~18:00の時間はスイミングスクールで5コース使用させていただきます。予めご了承ください。