

2021年4月【確定版】レッスンスケジュール

月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					金曜日	土曜日					日曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール
08:00																				休館日										
15																														
30																														
45				アクアウォーク20 9:30～9:50																										
10:00																														
15	エアロ1 10:00～10:40 土屋 朋子	アクティブ ストレッチ45 10:10～10:40 池森 千尋																												
30																														
45																														
11:00																														
15	ZUMBA 10:50～11:35 土屋 朋子	アロマヒーリング ストレッチ45 10:55～11:40 杉崎 菜穂																												
30																														
45																														
12:00	カラダほぐす YOGA45 11:50～12:35 杉崎 菜穂	筋活体操 11:55～12:10																												
15		筋活体操 12:10～12:25																												
30																														
45																														
13:00	骨盤リズム ダイエット45 12:50～13:35 坂部 和佳子	メリハリABS 13:05～13:25																												
15																														
30																														
45																														
14:00	ステップ1 13:50～14:30 坂部 和佳子	【整理券】 やさしい HIPHOP 13:45～14:30 関澤 収																												
15																														
30																														
45																														
15:00	【整理券】 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:50～15:30 関澤 収	カラダしほる YOGA45 14:50～15:35 サトウ タカコ																												
15																														
30																														
45																														
16:00	ベリーグダンス フィットネス 15:50～16:35 サトウ タカコ																													
15																														
30																														
45																														
17:00	【有料】【予約】 フィットネス 有料クラス 16:45～17:15 サトウ タカコ	キッズ ストリートダンス ジュニアI 16:30～17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30～17:30																											
15																														
30																														
45																														
18:00																														
15																														
30																														
45																														
19:00	【有料】【予約】 オリジナル 18:50～19:20 村瀬 裕太郎																													
15																														
30																														
45																														
20:00	【整理券】 エアロ2 19:40～20:30 村瀬 裕太郎	骨盤リズム ダイエット 19:35～20:20 市川 和子																												
15																														
30																														
45																														
21:00	パワー ラッシュ45 20:50～21:35 浦井 大生	カラダしほる YOGA 20:40～21:25 市川 和子																												
15																														
30																														
45																														
22:00																														
15																														
30																														
45																														
23:00																														

レッスン定員数	静的レッスン	動的レッスン
Aスタジオ	43	33
Bスタジオ	32	24

※有料レッスン、バレエ、プールレッスンは別途設定