

草加店 2022年4月暫定版スケジュール (スケジュールは変更になる場合がございます)

	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	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:45																				9:45
10:00																				10:00
15:30	ヨガ45 10:00～10:45 今井 圭子	はじめてバレエ 10:05～11:40 佐々木 美緒									氣功45 10:00～10:45 相沢 香									15:30
45				ヨガ45 10:15～11:00 森田 昌治	身体調整体操45 10:10～10:55 栗川 玄太							メリハリUPPER BODY 10:30～10:50					ステップ2 10:00～10:50 金親 佐知子			45
11:00						はじめて水中健康運動 10:30～11:30 露久保 景子														11:00
15:30		バレエスクール45 10:55～11:40 佐々木 美緒 [監] [有]	アクアパーソナル 11:00～11:30 今井 圭子																	15:30
45	ストレッチワークアウト45 11:10～11:55 越川 とうこ			アクアパーソナル 11:30～12:00 今井 圭子	骨盤リズムダイエット45 11:30～12:15 小関 由美子	身体調整スクール60 11:15～12:15 栗川 玄太 [監] [有]											エアロ1 11:15～11:55 金親 佐知子	シェイピング30 11:30～12:00	アクアパーソナル 11:30～12:00 露久保 景子 [有]	45
12:00						四泳法 11:30～12:30 露久保 景子 [有]														12:00
15:30																				15:30
45	エアロ2 12:15～13:05 飯山 大輔	アロマヒーリングストレッチ30 12:10～12:40 笠原 亜美																		45
13:00				エアロ1 12:35～13:15 小関 由美子	メリハリABS 13:00～13:20															13:00
15:30																				15:30
45				アクアミット+F30 12:50～13:20 大島 美帆 [監]																45
14:00																				14:00
15:30																				15:30
45																				45
15:00																				15:00
15:30																				15:30
30																				30
45																				45
16:00																				16:00
15:30																				15:30
30																				30
45																				45
16:00																				16:00
15:30																				15:30
30																				30
45																				45
17:00																				17:00
15:30																				15:30
30																				30
45																				45
18:00																				18:00
15:30																				15:30
30																				30
45																				45
19:00																				19:00
15:30																				15:30
30																				30
45																				45
20:00																				20:00
15:30																				15:30
30																				30
45																				45
21:00																				21:00
15:30																				15:30
30																				30
45																				45
22:00																				22:00
15:30																				15:30
30																				30
45																				45
23:00																				23:00

定期
休館
日

ピンク枠 → カテゴリー・スタジオ・担当者変更枠
黄色枠 → 4月新プログラムレッスン
 ※【整】→フロントにて整理券を配布するクラスです。
 ※【有】→レッスン前に事前に入金頂き参加のプログラムです。
担当者記載なしのレッスンプログラムは現在調整中です。

【金曜日】
 ・Aスタジオ 19:10～ ステップ2 担当: 佐藤 恭子
 ・Aスタジオ 20:20～ エアロ2 担当: ポブ ササキ
 上記2レッスンは1ヶ月毎に、ステップ2・エアロ2のレッスンをそれぞれ交互に提供を予定しております。

金曜日
 19:10～20:00 担当: 佐藤恭子
 20:20～21:10 担当: ポブササキ
 *偶数月→ステップ2 *偶数月→エアロ2
 *奇数月→エアロ2 *奇数月→ステップ2

