

レッスンスケジュール

令和元年7月改定

	月				火				水				木				金			
	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ「天空」	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ「天空」	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ「天空」	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ「天空」	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ「天空」	プール
9:00																				
9:15																				
9:30																				
10:00	山形	有紀子	ゆるヨガ	水中ウォーキング	大谷	ゆるヨガ														
10:30	エアロ中級ロー	大人のバレエ	KANAE	TOMOMI	ステップEX1	MAYUMI														
11:00	山本	プレミアムレッスン		初めてスイミングTOMOMI(有料)	ジャズダンス															
11:30	ステップEX1 & コンディショニング	陽	ビューティー ヨガ	1DAY SWIMMING	柳下	ダイエットピラティス														
12:00	水本	(有料)	RUMIKO	(有料)	エアロ	MAYA														
12:30	Beauty	ステップ		13:00	初級丸山	脱力&ダンス														
13:00	ベリリー	ステップ		13:00	丸山	脱力&ダンス														
13:30	yumiko	ステップ		13:00	丸山	脱力&ダンス														
14:00	脂肪燃焼	PPL		13:00	丸山	脱力&ダンス														
14:30	エアロ	花木		13:00	丸山	脱力&ダンス														
15:00	マット	エアロ		15:00	中島	fight														
15:30	サイエンス	初級ロー		15:30	佐藤	フラダンス														
16:00	丸山	安尻		15:30	佐藤	フラダンス														
16:40	ウェアプリング	シニア体操教室		16:15	寺田	ZUMBA45														
17:00	16:40-17:30	シニア体操教室		16:15	寺田	ZUMBA45														
17:45	17:45-19:00	シニア体操教室		16:15	寺田	ZUMBA45														
18:00	ジュニア	バレエ		16:15	寺田	ZUMBA45														
18:15	ジュニア	バレエ		16:15	寺田	ZUMBA45														
19:00	19:30	ZUMBA		19:30	中田	アクア45														
19:30	19:30	ZUMBA		19:30	中田	アクア45														
20:00	20:45	ステップ		20:30	MIZUKI	hiphop														
20:45	20:45	ステップ		20:30	MIZUKI	hiphop														
21:00	荒井	ステップ		21:15	MIZUKI	hiphop														
21:15	21:15	ステップ		21:15	MIZUKI	hiphop														
22:00	22:00	ステップ		21:15	MIZUKI	hiphop														
22:00	22:00	ステップ		21:15	MIZUKI	hiphop														
23:00	23:00	ステップ		21:15	MIZUKI	hiphop														

初心者向けレッスン
 上級者向けレッスン
 シューズの必要はありません
 HOTプログラム(有料)
 運動機能回復プログラム

※レッスン開始5分以降のご参加はできません。時間までにお入りください。 ※スケジュールは変更する場合がございます。予めご了承下さい。

・祝日のレッスン内容は別途掲示にてお知らせ致します。  
 ・プレミアムレッスンの詳細は 別途ポスターにてご確認ください。

