

●レッスンスケジュール・2021年4月1日～●

		月		火		水		木		金		土	
		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9	30	TRX 無料				TRX 無料				TRX 無料		TRX 無料	
		チャレンジ 9:00~9:15				チャレンジ 9:00~9:15				ベーシック 9:00~9:20		ベーシック 9:00~9:20	
10	30	TRX 無料		ストレッチ 無料 9:20~9:50 スタッフ		TRX 無料		ボディメンテナンス 9:30~10:00 小田	初めてスイム 9:30~10:10 川口	ストレッチボール 無料 9:30~9:50 スタッフ		TRX 無料	
		チャレンジ 9:30~9:45				チャレンジ 9:30~9:45						ベーシック 9:30~9:50	
11	30	TRX 無料		初級エアロ 10:20~11:05 西久保	アクア30 川口 10:10~10:40	脂肪燃焼 10:20~11:05 湯浅			アクア30 10:15~10:45 小田	初・中級エアロ 10:20~11:05 西井		キックボクシングエアロ 10:20~10:50 ルミ	マスターズ 10:00~11:30 川口
		ルーシーダットンヨガ 10:30~11:30 鈴木幸			スイム初・中級 10:45~11:25 川口			パワーヨガ 10:30~11:30 丹羽					
12	30					リフレッシュヨガ 11:20~12:20 平田						リフレッシュヨガ 11:15~12:15 平田	
13	30			初・中級エアロ 13:15~14:00 小林		シンプルヨガ 13:25~14:25 みどり						ボディメイクヨガ 13:15~14:00 桑原	
		ヨガ 13:25~14:25 丹羽	アクア30 13:30~14:00 小林					脂肪燃焼 13:30~14:15 小田		初級エアロ 13:30~14:15 水谷	アクア30 13:30~14:00 川口		
14	30			リラックスヨガ 14:20~15:20 鈴木佳							スイム初・中級 14:05~14:45 川口	TRX 無料 チャレンジ 14:15~14:30	
						場名時太極拳 14:55~15:55 下村							
15	30							スローヴィンヤサヨガ 15:00~16:00 Mayumi		シンプルヨガ 14:45~15:45 みどり			
16	30												
17	30												
18	30												
19	30	ベリーダンス 19:15~19:45 ルミ		リラックスヨガ 19:15~20:00 鈴木幸		初級エアロ 19:20~20:05 西井		初・中級エアロ 19:20~20:05 湯浅		かんたんバランスボール 19:20~19:50 川口		フィットネスヨガ 19:15~20:00 ルミ	
20	30	初級エアロ 20:15~21:00 山中	アクア 20:00~20:30 川口				スイム中・上級 20:00~20:40 川口				ロングスイム 20:00~20:40 川口		
			スイム初級 20:35~21:15 川口	初・中級エアロ 20:30~21:15 水谷				TRX 無料 ベーシック 20:35~20:55		TRX 無料 チャレンジ 20:40~20:55		TRX 無料 ベーシック 20:30~20:50	
21	30					ボディメイクヨガ 20:50~21:35 桑原				ストレッチボール 無料 21:05~21:25 スタッフ			
22	30	ストレッチボール 無料 21:30~21:50 スタッフ											

スタッフブログQRコード➡
レッスン休講等の案内は
こちらでご確認ください。



※レッスンは予告なしに変更する場合がございます。ご了承下さい。

★祝日は営業時間が20時までの為、18時台開始のレッスンまで行います。