

# ～ レッスン プログラム タイムスケジュール ～ LESSON PROGRAM TIME SCHEDULE

スタジオプログラムは当日予約制となります。2Fジムカウンターに  
設置している予約表に、お名前をご記入下さい。(定員数は表面記載)



## 2021.11.1 ▶ 11.30

月曜日 Monday	火曜日 Tuesday	水曜日 Wednesday	木曜日 Thursday	金曜日 Friday	土曜日 Saturday	日曜日 Sunday
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
<b>名称変更</b> 10:45-11:45 中級エアロ 徳島	幼稚園 水泳教室 ①⑥コース使用 (フー②～⑤)	10:30-11:30 ヨガ 田波	10:30-11:30 レディースコース ①～③コース使用 菊地・坂口	<b>名称変更</b> 10:30-11:15 かんたんエアロ 篠原(明)	10:30-11:30 レディースコース ①～③コース使用 菊地・坂口	10:30-11:30 成人コース ①～③コース使用 菊地・坂口
12:00-12:45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 星野	11:45-12:30 初級ステップ 羽金	10:15-11:00 <b>BellyDance</b> Malina	11:15-12:00 <b>ZUMBA</b> 倉持	11:30-12:30 骨盤ストレッチ 篠原(明)	11:00-11:45 初級エアロ 浜島	11:00-12:30 ひまわり 水泳教室 ①～③コース使用 1週目 & 3週目実施
13:00-13:30 <b>BODYCOMBAT</b> 篠原	12:45-13:30 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> RUMI	12:15-13:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 荒山	12:45-13:45 ヨガ RUMI	11:45-12:30 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> RUMI	12:00-13:00 ヨガ 福田	12:45-13:30 リズムアクア ①②コース使用 間中
13:45-14:30 <b>Balletone</b> RUMI	13:00-13:30 リズムアクア 篠崎 ①②コース使用	13:15-14:15 アナトミック骨盤ヨガ 市原	13:00-13:30 水中ウォーキング 菊地 ①②コース使用	13:00-13:45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 星野	13:45-14:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 延原	13:00-13:45 水中ウォーキング 坂口 ①②コース使用
14:45-15:45 健康体操 篠原(明)	13:50-14:50 小山西保育園 水泳教室 ①コース使用	14:30-15:30 ヨガ 浜島	14:20-15:10 静林幼稚園 水泳教室 ①コース使用	14:00-14:45 元気教室 後藤	14:00-14:45 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 関根	14:30-15:00 キッズスイミング準備
15:00-15:30 キッズスイミング準備	14:45-15:45 ピラティス 白澤	15:00-15:30 キッズスイミング準備	14:00-15:45 かんたんエアロ 川田	15:00-15:30 キッズスイミング準備	15:00-15:30 キッズスイミング準備	15:00-16:00 キッズスイミング 全コース使用 休講日はフリー遊泳可
15:30-16:30 キッズスイミング 全コース使用 休講日はフリー遊泳可	15:00-15:30 キッズスイミング準備	15:30-16:30 キッズスイミング 全コース使用 休講日はフリー遊泳可	15:30-16:30 キッズスイミング 全コース使用 休講日はフリー遊泳可	15:30-16:30 キッズスイミング 全コース使用 休講日はフリー遊泳可	15:30-16:30 キッズスイミング 全コース使用 休講日はフリー遊泳可	15:45-16:30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 関根
16:30-17:30 キッズスイミング 全コース使用	16:30-17:30 キッズスイミング 全コース使用	16:30-17:30 キッズダンス スクール 高橋	16:30-17:30 キッズダンス スクール 高橋	16:30-17:30 キッズダンス スクール 高橋	16:30-17:30 キッズスイミング 全コース使用	16:00-17:00 キッズスイミング 全コース使用
17:30-18:30 キッズスイミング 全コース使用	17:30-18:30 キッズスイミング 全コース使用	17:30-18:30 キッズダンス スクール 高橋	17:30-18:30 キッズダンス スクール 高橋	17:30-18:30 キッズダンス スクール 高橋	16:30-17:30 キッズスイミング 全コース使用	16:45-17:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 篠原
18:30-20:00 選手コース ①～③コース使用 人数により変動	18:45-19:30 パワーフローヨガ 羽金	18:30-20:00 選手コース ①～③コース使用 人数により変動	18:40-19:40 アナトミック骨盤ヨガ 市原	18:30-20:00 選手コース ①～③コース使用 人数により変動	17:30-18:30 キッズスイミング 全コース使用	17:00-18:00 キッズスイミング 全コース使用
19:45-20:30 <b>ZUMBA</b> 松崎	<b>名称変更</b> 19:45-20:30 1.3.5週 かんたんエアロ 2.4週目 初級ステップ 羽金	19:00-19:45 骨盤シェイプ 石崎	19:55-20:40 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> HARUKA	19:45-20:30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 関根	18:00-19:00 初級エアロ 浜島	18:00-19:30 選手コース ①～③コース使用 人数により変動
20:45-21:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 荒山	20:00-21:00 成人コース ①～③コース使用 菊地・坂口	20:00-20:45 <b>ZUMBA</b> 石崎	20:50-21:35 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 荒山	20:45-21:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 延原	19:15-20:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 星野	18:00-19:30 選手コース ①～③コース使用 人数により変動
					20:15-21:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 荒山	<b>営業時間</b> 月～土 ▶ 10:00～22:00 日曜日 ▶ 10:00～18:00 <b>プールフリーコース遊泳時間</b> 平日 ▶ 10:00～15:00 18:30～22:00 土曜日 ▶ 10:00～14:30 18:00～22:00 日曜日 ▶ 10:00～18:00 プールの各種レッスンはフリー遊泳コース数に制限がございます。記載の○印コース使用以外のコースでフリー遊泳が可能です。*スクール休講日は終日ご利用可能です。 <b>インフォメーション</b> スタジオクラスは新型コロナウイルス感染防止の為、予約定員制となります。2Fの予約台帳にお名前をご記入の上、ご参加下さい。*代筆不可。レッスン内容は予告なく変更となる場合がございます。予め、ご了承下さい。