

# ～ 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)



# INDS ウィンズ小山 2022.1.5 ▶ 1.31

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
10:45-11:45 中級エアロ 徳島	幼稚園 水泳教室 ①⑥コース使用 (フリー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	10:15-11:00 BellyDance Malina	幼稚園 水泳教室 ①⑥コース使用 (フリー②～⑤)	10:30-11:30 LesMILLS BODYBALANCE RUMI
12:00-12:45 LES MILLS BODYPUMP 星野		11:45-12:30 初級ステップ 羽金		11:15-12:00 ZUMBA 倉持	10:30-11:15 かんたんエアロ 篠原(明)	11:00-11:45 初級エアロ 浜島
13:00-13:30 BODYCOMBAT 篠原	13:00-13:30 リズムアクア 篠崎 ①②コース使用	12:45-13:30 LES MILLS BODYBALANCE RUMI	13:00-13:45 リズムアクア ①②コース使用 浜島	12:15-13:00 LES MILLS BODYCOMBAT 荒山	11:30-12:30 骨盤ストレッチ 篠原(明)	12:00-13:00 ヨガ 福田
13:45-14:30 Balletone RUMI	13:50-14:50 小山西保育園 水泳教室 ①コース使用	担当変更 13:45-14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 荒山	13:15-14:15 アナトミック骨盤ヨガ 市原	12:45-13:45 ヨガ RUMI	13:00-13:45 LES MILLS BODYPUMP 星野	
14:45-15:45 健康体操 篠原(明)	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	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	担当変更 14:00-14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 関根	14:30-15:00 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		15:00-15:30 キッズスイミング準備	15:00-15:45 かんたんエアロ 川田		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
	16:30-17:30 キッズスイミング 全コース使用		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	16:30-17:30 キッズダンス スクール 高橋		15:45-16:30 LES MILLS BODYPUMP 関根
	17:30-18:30 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
	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	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		16:45-17:30 LES MILLS BODYCOMBAT 篠原
19:45-20:30 ZUMBA 松崎	20:00-21:00 成人コース ①～③コース使用 菊地・坂口	19:45-20:30 1.3.5週 かんたんエアロ 2.4週 初級ステップ 羽金	19:00-19:45 骨盤シェイプ 石崎	18:40-19:40 アナトミック骨盤ヨガ 市原	18:00-19:00 初級エアロ 浜島	17:00-18:00 キッズスイミング 全コース使用
20:45-21:30 LES MILLS BODYCOMBAT 荒山		20:45-21:30 LES MILLS BODYBALANCE HARUKA	20:00-20:45 ZUMBA 石崎	19:55-20:40 LES MILLS BODYBALANCE HARUKA	19:15-20:00 LES MILLS BODYPUMP 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
				20:50-21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 荒山	担当変更 20:45-21:30 LES MILLS BODYCOMBAT 篠原	19:00-19:30 営業時間 月～土 ▶ 10:00～22:00 日曜日 ▶ 10:00～18:00 プールフリーコース遊泳時間 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。 インフォメーション 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。※代筆はご遠慮下さい。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。