～ 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)

スポーツの風、運呼吸 サンプラザフィットネスクラブ
WINDS ウインズ小山 2022年 4月～6月

	月曜日 Monday		火曜日 Tuesday		水曜日 Wednesday		木曜日 Thursday		金曜日 Friday		土曜日 Saturday	
	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
10:00		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	10:15-11:00 BellyDance Malina	幼稚園 水泳教室 ①⑥コース使用 (フリー②～⑤)		幼稚園 水泳教室 ①⑥コース使用 (フリー②～⑤)	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	11:00-11:45 初級エアロ 浜島	10:30-11:30 成人コース ①～③コース使用 菊地
10:30	時間変更 11:00-12:00 中級エアロ 徳島		11:45-12:30 初級ステップ 羽金		11:15-12:00 ZUMBA 倉持		時間変更 11:00-12:00 初級エアロ 金子		11:30-12:30 骨盤ストレッチ 篠原(明)	11:45-12:30 リズムアクア ①②コース使用 間中	12:00-13:00 ヨガ 福田	
11:00	時間変更 12:15-13:00 LesMills BODYPUMP 星野	10:00-15:00 フリーコース	12:45-13:30 LesMills BODYBALANCE RUMI	10:00-15:00 フリーコース	担当変更 12:15-13:00 LesMills BODYCOMBAT 荒山	10:00-15:00 フリーコース	時間変更 12:15-13:00 LesMills BODYBALANCE RUMI	10:00-15:00 フリーコース	13:00-13:45 LesMills BODYPUMP 星野	10:00-15:00 フリーコース		10:00-14:30 フリーコース
11:30	時間変更 13:15-14:00 Balletone RUMI	13:00-13:30 リズムアクア 篠崎 ①②コース使用	時間変更 13:45-14:45 ピラティス 白澤	13:00-13:45 リズムアクア ①②コース使用 浜島	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	時間変更 13:15-14:15 ヨガ RUMI		時間変更 14:00-14:30 BODYCOMBAT 荒山			
12:00	時間変更 14:15-15:15 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	時間変更 14:30-15:30 かんたんエアロ 川田					14:30-15:00 キッズスイミング準備
12:30		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		15:00-15:30 キッズスイミング準備		15:00-15:30 キッズスイミング準備		15:00-15:30 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
13:00		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		15:30-16:30 キッズスイミング 全コース使用 休講日はフリー遊泳可		休講日はフリー遊泳可
13:30		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 唐澤	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 唐澤	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		16:00-17:00 キッズスイミング 全コース使用
14:00		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 唐澤	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 唐澤	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		17:00-18:00 キッズスイミング 全コース使用
14:30	時間変更 19:00-20:00 骨盤ストレッチ 鈴木	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	時間変更 19:00-20:00 骨盤シェイプ 石崎	18:30-20:00 選手コース ①～③コース使用 人数により変動	時間変更 18:45-19:45 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	時間変更 19:15-20:15 LesMills BODYBALANCE RUMI	18:30-20:00 選手コース ①～③コース使用 人数により変動	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
15:00	時間／担当変更 20:15-21:00 LesMills BODYCOMBAT 荒山	20:00-21:00 成人コース ①～③コース使用 菊地	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		時間変更 20:15-21:00 ZUMBA 石崎		時間変更 20:00-20:45 ZUMBA 松崎	20:00-21:00 成人コース ①～③コース使用 菊地	時間／担当変更 20:30-21:15 LesMills BODYCOMBAT 荒山		19:15-20:00 LesMills BODYPUMP 星野 20:15-21:00 LesMills BODYCOMBAT 荒山	
15:30		18:30-22:00 フリーコース	内容変更 20:45-21:30 LesMills BODYPUMP 星野	18:30-22:00 フリーコース		18:30-22:00 フリーコース		18:30-22:00 フリーコース		18:30-22:00 フリーコース		18:00-22:00 フリーコース
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												
21:30												