

# ～ 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)



## 2021.12.1 ▶ 12.30

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	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
<p><b>時間変更</b> 10:30-11:30 ヨガ 田波</p> <p><b>時間変更</b> 11:45-12:30 初級エアロ 白澤</p> <p><b>内容変更</b> 13:15-14:00 LES MILLS BODYPUMP 上原</p> <p><b>内容変更</b> 14:15-15:00 LES MILLS BODYCOMBAT 渡辺(大)</p> <p>15:00-15:30 キッズスイミング準備</p> <p>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</p> <p>16:30-17:30 キッズスイミング 全コース使用</p> <p>17:30-18:30 キッズスイミング 全コース使用</p> <p>18:30-20:00 選手コース ①～③コース使用 人数により変動</p> <p>19:15-20:15 ヨガ 田波</p> <p><b>時間変更</b> 20:30-21:15 LES MILLS BODYBALANCE HARUKA</p>	<p><b>時間変更</b> 10:30-11:30 中級エアロ 久保</p> <p><b>時間変更</b> 11:45-12:45 ピラティス 久保</p> <p><b>内容変更</b> 13:45-14:30 元気教室 スタッフ</p> <p><b>時間変更</b> 14:45-15:45 シナプロロジー &amp; かんたんエアロ 篠原(明)</p> <p>15:00-15:30 キッズスイミング準備</p> <p>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</p> <p>16:30-17:30 キッズスイミング 全コース使用</p> <p>17:30-18:30 キッズスイミング 全コース使用</p> <p>18:30-20:00 選手コース ①～③コース使用 人数により変動</p> <p><b>時間変更</b> 19:10-19:55 初級ステップ 白澤</p> <p><b>時間変更</b> 20:10-20:55 LES MILLS BODYPUMP 関根</p> <p><b>時間変更</b> 21:10-21:40 LES MILLS BODYCOMBAT 関根</p>	<p><b>時間変更</b> 10:30-11:30 太極拳 水谷</p> <p><b>時間変更</b> 11:45-12:45 ヨガ RUMI</p> <p>13:45-14:30 筋膜リリース・ツボヨガ 名瀬</p> <p>14:45-15:45 初級エアロ 川田</p> <p>19:00-20:00 ピラティス 白澤</p> <p>20:15-21:15 キックボクシング 川崎</p>	<p><b>時間変更</b> 10:30-11:30 ピラティス 安良岡</p> <p><b>内容変更</b> 11:45-12:30 元気教室 スタッフ</p> <p><b>時間変更</b> 13:30-14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 延原</p> <p>14:30-15:30 アナトミック骨盤ヨガ 市原</p> <p>19:45-20:30 LES MILLS BODYPUMP 上原</p> <p><b>担当変更</b> 20:45-21:30 LES MILLS BODYCOMBAT 渡辺(大)</p>	<p><b>時間変更</b> 10:30-11:30 初級エアロ 武市</p> <p><b>時間変更</b> 11:45-12:15 アロママッサージ</p> <p>13:45-14:30 ペルビックスストレッチ 名瀬</p> <p><b>時間変更</b> 14:45-15:45 ピラティス 篠原(明)</p> <p><b>時間変更</b> 19:30-20:15 ピラティス 篠原(明)</p> <p><b>時間変更</b> 20:30-21:30 ZUMBA 倉持</p>	<p>10:15-11:10 ZUMBA 倉持</p> <p>11:20-12:05 LES MILLS BODYPUMP 上原</p> <p><b>担当変更</b> 12:15-13:00 LES MILLS BODYCOMBAT 渡辺(大)</p> <p>13:15-14:15 キッズダンス スクール 安藤</p> <p><b>時間変更</b> 18:00-19:00 ヨガ 河村</p> <p>19:15-20:15 中級エアロ 川田</p>	<p><b>時間変更</b> 10:30-11:30 1週目 ZUMBA SAMMY 2週目 ZUMBA 松崎 3週目 初級エアロ 武市 4週目 初級エアロ 川田 5週目 ZUMBA 松崎</p> <p>11:00-12:00 ひまわり水泳 ①②コース使用 ※4週目のみ実施</p> <p><b>時間変更</b> 14:00-15:00 1.3.5週 ダンスシェイブ 2週/4週 初級エアロ 名瀬</p> <p><b>時間変更</b> 15:15-16:15 ペルビックスストレッチ 名瀬</p> <p><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 ▶ 12:00～15:00 18:30～22:00 土曜日 ▶ 12:00～14:30 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。</p>