

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)

	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	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:00						
10:30	10:30-11:30 ヨガ 田波	10:30-11:30 中級エアロ 久保	10:30-11:30 太極拳 水谷	10:30-11:30 ピラティス 安良岡	10:30-11:30 初級エアロ 武市	10:15-11:10 ZUMBA 倉持
11:00						10:15-11:15 成人コース ①~④コース使用 渡辺・渡辺(大)
11:30						
12:00	11:45-12:30 初級エアロ 白澤	11:45-12:45 ピラティス 久保	11:45-12:45 ヨガ RUMI		11:45-12:15 アロママッサージ	11:20-12:05 LES MILLS BODY PUMP 上原
12:30						11:30-12:30 ウォーキングコース ①②コース使用 佐藤
13:00						
13:30	13:15-14:00 LES MILLS BODY PUMP 上原					12:15-13:00 LES MILLS BODY COMBAT 渡辺(大)
14:00		13:45-14:30 元気教室 スタッフ	13:45-14:30 筋膜リリース・ツボヨガ 名瀬	13:30-14:15 LES MILLS BODY COMBAT 渡辺(大)	13:45-14:30 ペルビックストレッチ 名瀬	13:15-14:15 キッズダンス スクール 安藤
14:30	14:15-15:00 LES MILLS BODY COMBAT 渡辺(大)		14:00-15:00 ウォーキングコース ①②コース使用 渡辺(大)	14:30-15:30 アノミック骨盤ヨガ 市原		
15:00		14:45-15:45 シナプソロジー & かんたんエアロ 篠原(明)	14:45-15:45 初級エアロ 川田		14:45-15:45 ピラティス 篠原(明)	14:30-15:00 キッズスイミング準備
15:30						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
16:00						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
16:30						16:00-17:00 キッズスイミング 全コース使用
17:00						17:00-18:00 キッズスイミング 全コース使用
17:30						17:30-18:30 キッズスイミング 全コース使用
18:00						18:00-19:00 ヨガ 河村
18:30						
19:00			19:00-20:00 ピラティス 白澤			18:00-19:00 中学生コース ①②コース使用 人数により変動
19:30	19:15-20:15 ヨガ 松崎	内容変更 19:45-20:30 ZUMBA 荒瀬		19:45-20:30 LES MILLS BODY PUMP 上原	19:30-20:15 ピラティス 篠原(明)	19:15-20:15 中級エアロ 川田
20:00			20:15-21:15 キックボクシング 川崎			
20:30	20:30-21:15 初級ステップ 松崎	20:45-21:30 LES MILLS BODY COMBAT 渡辺(大)		20:45-21:30 LES MILLS BODY COMBAT 渡辺(大)	20:30-21:30 ZUMBA 倉持	18:00-22:00 フリーコース
21:00						
21:30						