

# ★ SPA WELLNESS レッスンタイムテーブル ★

R7.4月～

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオ	トレーニング	プール	スタジオ	トレーニング	プール	スタジオ	トレーニング	プール	スタジオ	トレーニング	プール	スタジオ	トレーニング	プール	スタジオ	トレーニング	プール	スタジオ	トレーニング	プール
10:00																					
10:30	10:30~11:00 おはようストレッチ			10:30~11:00 おはようストレッチ		保育園	10:30~11:00 おはようストレッチ		10:10~11:10 流水コース	10:30~11:00 おはようストレッチ			10:30~11:10 脳トレステップ 本田				10:10~11:10 流水コース				
11:00	11:15~11:45 パワーミックス-30-吉田	11:15~11:30 水中ストレッチ		11:15~12:00 ユニバーサルヨガアース 麻植		11:30~12:15 腰痛ウォーキング	11:10~11:50 はじめてエアロ小畑	11:15~12:05 脳トレステップ 西田		11:15~11:30 水中ストレッチ			11:10~12:00 らくらくエアロ 荒川	11:30~12:15 腰痛ウォーキング				11:20~12:10 ローラーストレッチ 本田		ベビー	
12:00	12:00~12:50 ZUMBA50 杉本	12:30~13:00 楽しくアクア 梅津		12:15~13:00 かんたんボクシング 麻植			12:00~12:40 ファンクダンス 小畑			12:10~13:00 アクティブヨガ 矢野			12:10~13:10 フラダンス 堀				12:20~13:10 フラダンス 堀				
13:00	13:10~14:00 太極拳 松永		保育園	13:20~14:10 オリジナルエアロ 有田	13:00~13:40 脳トレステップ 西田	13:15~13:30 水中ストレッチ	12:50~13:40 パワーミックス-50-本田	時間変更	12:40~13:20 しっかりアクア 梅津	13:20~14:00 はじめてエアロ 小畑			13:15~13:30 水中ストレッチ				13:20~14:10 パワーミックス50 吉田			13:00~13:50 らくらくエアロ 内田	
14:00	14:20~15:10 ヨガ 清水	14:10~15:10 流水コース		14:20~15:10 リフレッシュヨガ まるみ	14:20~14:50 ピラティス 井上		13:50~14:30 ステップ 梅津	時間変更	14:10~14:50 ひめトレ 井上	14:30~15:05 ピラティス 都田			14:30~15:00 ローラーストレッチ ジムスタッフ	14:10~15:10 流水コース				14:20~15:10 キックボクシング 有田		幼児	
15:00				15:20~16:10 ZUMBA50 マルシア		幼稚園	14:40~15:30 フルボックス&ストレッチ 本田		幼稚園	15:20~16:10 オリジナルエアロ 早弥香									15:20~16:10 オリジナルエアロ 早弥香		学童A
16:00	15:30~16:20 らくらくエアロ 小畑		幼児			幼児	15:40~16:30 ローラーストレッチ 梅津		幼児	15:40~16:20 B・C-40-伊津見									16:20~17:00 ボディケアストレッチ 早弥香	学童B	育成&選手
17:00			学童A	avexダンスマスター スターター		学童A			学童A	avexダンスボックス											
18:00			学童B	avexダンスマスター スターター		学童B			学童B												
19:00			育成&選手			育成&選手			育成&選手												
19:30	19:10~20:00 フラダンス 堀			19:10~20:00 ポルドブラ 野間口			19:10~20:00 リトモス 内田			19:10~20:00 パワーミックス-50-本田											
20:00		19:40~20:30 スイム 初・中・上				育成強化&選手			育成強化&選手												
20:30	20:10~21:10 フルボックス 本田			20:15~21:05 ダンスエアロ 小畑			20:15~21:05 キックボクシング 村山			20:15~21:05 ZUMBA50 杉本											
21:00																					
22:00																					

- □ は月会費制のスクールで申し込みが必要です。
- レッソンは当日予約制です。
- スタジオ前予約簿にご記名のうえ、ご参加ください。

☆ スタジオプログラムは祭日は、その曜日の18:00までのレッスンになります。  
 ☆ スタジオプログラムの担当が変更になる場合は、ジム前通路のタイムテーブル掲示板上に掲示しておりますのでご確認ください。  
 ☆ 祭日のプールとトレーニングルームのレッスンはすべて休講となります。



