

## スタジオ & プール レッスンスケジュール

2018年 5月～

月		火		水		木		金		土		日		
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	スタジオ	プール	
10														
	担当変更			担当変更	Jr. スクール タイム 10:00~11:00		Jr. スクール タイム 10:00~11:00		Jr. スクール タイム 10:00~11:00		Jr. スクール タイム 10:00~11:00		Jr. スクール タイム 10:00~11:00	
11	エアロ40+シナプ 10:30~11:20 山本か	ヨガ 10:30~11:45 池田		はじめエアロ 10:30~11:00 西村		エアロ50 10:30~11:20 屋鋪		エアロ40 10:30~11:10 高坂		リトモス45 10:30~11:15 清家	Babyスイミング 10:30~11:30	エアロ50 10:30~11:20 担当週変わり		
12								腹筋&ストレッチ 11:15~11:35 高坂						
13				定員16名		エアロ40 13:00~13:40 山田		ショートヨガ 13:00~13:50 池田		太極拳+単扇 12:45~13:45 たかさか		はじめてプール 13:00~13:30 松田		
14	コアロピクス 13:30~14:20 青木	Babyスイミング 13:30~14:30	シンプルピラティス50 13:00~13:50 山本か	ハタフライに挑戦 13:30~14:00 松田	ステップ40 13:00~13:40 清家		レベルUPクール 13:30~14:00 大西		ダンベルエクササイズ 13:50~14:20 山田		エアロ50 14:00~14:50 屋鋪		キッズダンスA 15:10~16:10	週変わり レッスン 14:00~ 楽しいレッスン を提供します!
15	ボールで改善 14:30~15:00 名村	エアロ40 14:00~14:40 山本か	平泳ぎに挑戦 14:05~14:35 松田	かんたんヨガ50 13:55~14:45 清家	スリムエクササイズ 14:00~14:30 伊藤	はじめてプール 14:35~15:05 伊藤	背泳ぎに挑戦 14:05~14:35 大西		エアロ50 14:00~14:50 西村					
	定員14名													
16											キッズダンスB 16:15~17:15			
17		Jr. スクール タイム 15:30~20:30	Jr. スクール タイム 15:30~20:00				Jr. スクール タイム 15:30~18:30					Jr. スクール タイム 14:30~18:30	マークは初心者・初級者 向けのレッスンです。	
18											Jr. スクール タイム 16:30~20:00		定員制レッスン ステップ40・ステップ50 ボールで改善・太極拳+単扇 定員制のレッスン参加の際には、 参加チケットが必要です。ジム カウンターにて配布いたします。	
19	筋コンクラス 19:15~19:45 名村	メガダンス 19:00~19:50 山本か		エアロ50 19:00~19:50 川崎	Jr. スクール タイム 18:00~20:00	エアロ40 19:00~19:40 西村		ステップ40 19:00~19:40 大畑	定員16名		エアロ50 19:00~19:50 清家		【スタジオ】 祝日のレッスン内容は、 通常レッスン（短縮） となります。 但し、担当者都合により レッスン内容を変更する場 合がございます。変更掲示 板等でご確認ください。	
20	Hi-Low エアロ 20:00~21:00 西村	ハタヨガ60 20:00~21:00 堀澤	えーぼー 20:15~21:00 大西	リトモス45 20:00~20:45 川崎		ステップ50 20:00~20:50 西村		エアロ50 20:00~20:50 大畑		スイムトレーニング 20:15~21:00 松田	糸のピストレッチ 20:00~20:45 清家	定員15名		
21						定員16名								