

ア・ミュースポーツクラブ スタジオ & プール レッスンスケジュール

2018年 4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
					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 10:00～10:30		Jr. スクール タイム 10:00～11:00
エアロ40+シナプ 10:30～11:20 今井		ヨガ 10:30～11:45 池田		はじめてエアロ 10:30～11:00 今井		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	
				パールビック 11:05～11:35 今井				瞑想&ストレッチ 11:15～11:35 高坂	アクア30 11:25～11:55 伊藤				
				定員16名							定員15名		
		シンプルピラティス50 13:00～13:50 山本か		ステップ40 13:00～13:40 清家		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・単肩 12:45～13:45 たかさか	はじめてプール 13:00～13:30 松田		
コアロピクス 13:30～14:20 青木	Babyスイミング 13:30～14:30		ハタフライに挑戦 13:30～14:00 松田			レベルUPクロール 13:30～14:00 大西							
		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	ダンベルエクササイズ 13:50～14:20 山田	背泳ぎに挑戦 14:05～14:35 大西	エアロ50 14:00～14:50 西村		エアロ50 14:00～14:50 屋鋪		週変わり レッスン 14:00～ 楽しいレッス を提供します！	
ボールで改善 14:30～15:00 名村					はじめてプール 14:35～15:05 伊藤								
											キッズダンスA 15:10～16:10		
	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				キッズダンスB 16:15～17:15	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。
													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+単肩 定員制のレッスン参加の際には、 参加チケットが必須です。シム カウンターにて配布いたします。
					Jr. スクール タイム 18:00～20:00					Jr. スクール タイム 16:30～20:00			
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		エアロ40 19:00～19:40 西村		ステップ40 19:00～19:40 大畑			エアロ50 19:00～19:50 清家		
								定員16名					
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	染のびストレッチ 20:00～20:45 清家		定員15名	
						定員16名							

【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。