2023,　6月～　スタジオ・プール レッスンスケジュール

■ 祝日レッスンスケジュールは、祝日１週間前までに掲示、別紙配布いたします。
■ 都合によりレッスン変更、担当者代行となる場合がございます。予めご了承ください。

■スタジオレッスン参加希望の方は、定員制の有無に関わらず 必ずスタジオ前『レッスン予約表』にご記名ください。【レッスン開始30分前よりご記名可能】
■定員制レッスンの場合、ご記名開始から10分間で定員に達した、超過した場合のみ『抽選方式』となります。（抽選方式の詳細は裏面にてご確認ください。）
■ご記名のために並ばれる場合は『一列』にてお並びいただきますようお願いいたします。手荷物等での場所取りはご遠慮ください。

月

スタジオ	プール
10：15-11：00 ヨーガ45 30 金井	11：00-11：45 はじめてのクロール・背泳ぎ 永倉
11：15-12：00 ポルドブラ45 KOZUE	12：00-12：45 筋トレアクア 飯塚（阿）
12：15-13：00 オリジナルエアロ 中級45 KOZUE	14：00-14：30 かんたんアクア 星野
13：15-14：00 ナニアロハ45 KAORI	14：45-15：15 腰痛体操 森田（久）
14：15-15：00 リトモス45 CHIAKI	19：30-20：00 かんたんアクア 星野
15：15-16：00 ファイドウ45 金井	20：15-21：00 めざせクロール・背泳ぎ 佐藤
18：00-18：45 ユーバウンド45 25 岩田	
19：00-19：45 メガダンス45 CHIAKI	
20：00-20：45 ピラティス45 30 YUKO	
21：00-21：45 パワーカーディオ45 20 飯塚（孝）	

火

スタジオ	プール
10：15-10：45 はじめてのエアロ 橋本	11：15-11：45 はじめてのプール 森田（久）
11：00-11：45 リトモス45 CHIAKI	12：00-12：30 かんたんアクア 映理子
12：00-12：45 メガダンス45 CHIAKI	14：30-15：15 筋トレアクア 飯塚（阿）
13：00-13：30 ユーバウンド30 25 森田（幸）	15：30-16：00 水中ストレッチ 金井
14：00-14：45 ヨーガ45 30 梅沢	19：30-20：00 かんたんアクア 斉藤（陽）
15：00-15：30 はじめてのエアロ 橋本	
15：45-16：30 オリジナルエアロ 中級45 森田（幸）	
18：00-18：30 はじめてのエアロ 飯塚（阿）	
18：45-19：30 ファイドウ45 佐藤	
19：45-20：30 X-55(45) 20 森田（幸）	
20：45-21：30 ヨーガ45 30 梅沢	

水

スタジオ	プール
10：15-11：00 オキシジェノ45 30 梅沢	11：15-11：45 かんたんアクア 斉藤（陽）
11：15-12：00 ファイドウ45 森田（幸）	13：30-14：00 はじめてのプール 岩田
12：15-12：45 X-55(30) 20 森田（幸）	14：15-14：45 かんたんアクア 映理子
13：30-14：15 ZUMBA45 中川	15：00-15：45 めざせクロール・背泳ぎ 飯塚（孝）
14：30-15：10 エアロ初級40 KOZUE	19：15-20：15 ワンポイント60 10 飯塚（孝）
15：25-16：25 ヨーガ60 30 大屋	
18：00-18：40 エアロ初級40 KOZUE	
18：55-19：40 オキシジェノ45 30 梅沢	
19：55-20：40 ZUMBA45 中川	
20：55-21：40 ユーバウンド45 25 森田（幸）	

木

スタジオ	プール
10：15-11：00 ヨーガ45 30 櫻井	11：15-11：45 腰痛体操 岩田
11：15-11：55 エアロ初級40 仁木	12：00-12：30 かんたんアクア 飯塚（阿）
12：10-12：55 ファンクショナルトレーニング45 フェス足利	13：30-14：15 めざせ 平泳ぎ・バタフライ 星野
13：10-13：55 メガダンス45 CHIAKI	14：30-15：00 アクアZUMBA 齋藤(花)
14：10-14：55 ピラティス45 30 仁木	19：30-20：15 筋トレアクア 飯塚（孝）
15：10-15：50 エアロ初級40 渡辺（聡）	
18：00-18：45 リトモス45 CHIAKI	
19：00-19：45 オリジナルエアロ 中級45 KOZUE	
20：00-20：45 ヨーガ45 30 えみ	
21：00-21：45 パワー45 20 飯塚（孝）	

金

スタジオ	プール
10：15-10：45 はじめてのエアロ 映理子	11：15-12：00 がんばれアクア 星野
11：00-11：45 ZUMBA45 仁木	12：15-13：00 はじめての平泳ぎ・バタフライ 永倉
12：00-12：45 ピラティス45 30 仁木	13：45-14：15 筋トレ体操 岩田
13：35-14：05 かんたんステップ30 飯塚（阿） 20	14：30-15：00 かんたんアクア 斉藤（陽）
14：25-15：10 ユーバウンド45 25 森田（幸）	15：15-16：00 はじめてのクロール・背泳ぎ 佐藤
15：30-16：15 ヨーガ45 30 櫻井	19：30-20：00 かんたんアクア 映理子
18：00-18：45 ポルドブラ45 橋本	20：15-21：00 めざせ平泳ぎ・バタフライ 佐藤
19：00-19：40 エアロ初級40 橋本	
19：55-20：40 ファイドウ45 金井	
20：55-21：40 X-55(45) 20 金井	

土

スタジオ	プール
10：15-11：15 太極拳60 小島	11：15-11：45 かんたんアクア 斉藤（陽）
11：35-12：20 ヨーガ45 30 えみ	14：30-15：15 がんばれアクア 映理子
12：40-13：25 メガダンス45 CHIAKI	15：30-16：00 水中ストレッチ 岡本
14：00-14：45 ピラティス45 30 渡辺（徹）	16：15-17：15 ワンポイント60 10 佐藤
15：05-15：50 ユーバウンド45 25 森田（幸）	
16：30-17：15 ナニアロハ45 KAORI	
17：35-18：05 はじめてのエアロ 下村	
18：25-19：10 リトモス45 下村	

日

スタジオ	プール
10：45-11：25 エアロ初級40 金杉	11：15-11：45 かんたんアクア 齋藤(花)
11：45-12：30 パワー45 20 金井	14：30-15：00 腰痛体操 飯塚（孝）
13：00-13：45 ZUMBA45 中川	15：15-15：45 筋トレ体操 飯塚（孝）
14：05-14：50 ヨーガ45 30 KOZUE	
15：10-15：55 オリジナルエアロ 中級45 KOZUE	
16：15-17：00 X-55(45) 20 金井	
17：20-18：05 ファイドウ45 佐藤	
18：25-18：55 オキシジェノ30 30 佐藤	

※ 10 20 25 30 … 定員数

レッスン定員数

■ワンポイント …【定員10名】
■パワー・パワーカーディオ・X-55・かんたんステップ…【定員20名】
■ユーバウンド …【定員25名】
■ヨーガ・ピラティス・オキシジェノ…【定員30名】