

# 2024, 4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  |                                   | 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 |  |                                   |  |   |  |  |  |  |   |  |   |  |  |   |
| 30 | 10:15-11:00<br>ヨガ45 <b>30</b><br>福地      |                                   | 10:15-10:45<br>はじめてのエアロ<br>橋本              |   | 10:15-10:45<br>オキシジェン30 <b>30</b><br>梅沢    |  | 10:15-11:00<br>ヨガ45 <b>30</b><br>櫻井            |  | 10:15-11:00<br>バランス <b>30</b><br>コーディネーション<br>映理子 |  | 10:15-11:15<br>太極拳60<br>小島                    |  | 10:45-11:25<br>エアロ初級40<br>金杉             |   |
| 11 | 11:00-11:45<br>はじめての<br>クロール・背泳ぎ<br>永倉   | 11:00-11:45<br>リトモス45<br>CHIAKI   | 11:15-11:45<br>はじめてのプール<br>森田(久)           | 11:00-11:45<br>ファイドウ45<br>森田(幸)               | 11:30-12:00<br>かんたんアクア<br>斉藤(陽)            | 11:15-11:55<br>エアロ初級40<br>仁木                 | 11:15-11:55<br>腰痛体操<br>飯塚(孝)                   | 11:15-12:00<br>ZUMBA45<br>仁木           | 11:30-12:15<br>かんたんアクア<br>星野                      | 11:30-12:15<br>ヨガ45 <b>30</b><br>えみ    | 11:15-11:45<br>かんたんアクア<br>斉藤(陽)               | 11:45-12:30<br>パワー45 <b>20</b><br>飯塚(孝)  | 11:15-11:45<br>かんたんアクア<br>齋藤(花)          |   |
| 12 | 12:00-12:45<br>オリジナルエアロ<br>中級45<br>KOZUE | 12:00-12:45<br>筋トレアクア<br>飯塚(阿)    | 12:00-12:45<br>かんたんアクア<br>映理子              | 12:00-12:45<br>メガダンス45<br>CHIAKI              | 12:00-12:30<br>X-55(30) <b>20</b><br>森田(幸) | 12:10-12:55<br>ファンクショナル<br>トレーニング45<br>フェス足利 | 12:00-12:30<br>かんたんアクア<br>飯塚(阿)                | 12:15-13:00<br>ピラティス45 <b>30</b><br>仁木 | 12:30-13:15<br>はじめての<br>平泳ぎ・バタフライ<br>森下           | 12:30-13:15<br>メガダンス45<br>CHIAKI       | 12:30-13:15<br>かんたんアクア<br>岩田                  | 13:00-13:45<br>ZUMBA45<br>中川             |  |   |
| 13 | 13:15-14:00<br>ナニアロハ45<br>KAORI          | 14:00-14:30<br>かんたんアクア<br>星野      | 13:00-13:30<br>コアバウンド30 <b>25</b><br>森田(幸) | 14:00-14:45<br>オキシジェン45 <b>30</b><br>梅沢       | 13:45-14:30<br>パレトン<br>斉藤(陽)               | 13:30-14:00<br>はじめてのプール<br>岩田                | 13:10-13:55<br>メガダンス45<br>CHIAKI               | 13:30-14:15<br>めざせ<br>平泳ぎ・バタフライ<br>星野  | 13:30-14:15<br>ヨガ45 <b>30</b><br>橋本               | 13:45-14:15<br>筋トレ体操<br>岩田             | 14:05-14:50<br>ヨガ45 <b>30</b><br>KOZUE        | 14:30-15:00<br>腰痛体操<br>飯塚(孝)             | 14:00-14:45<br>ヨガ45 <b>30</b><br>KOZUE   | 14:30-15:00<br>腰痛体操<br>飯塚(孝)            |
| 14 | 14:15-15:00<br>リトモス45<br>CHIAKI          | 14:45-15:15<br>腰痛体操<br>森田(久)      | 15:00-15:30<br>はじめてのエアロ<br>YUKO            | 15:00-15:30<br>筋トレアクア<br>飯塚(阿)                | 14:45-15:25<br>かんたんアクア<br>映理子              | 15:00-15:45<br>めざせ<br>クロール・背泳ぎ<br>森下         | 14:10-14:55<br>骨盤<br>コンディショニング <b>30</b><br>仁木 | 15:10-15:50<br>アクアZUMBA<br>齋藤(花)       | 14:30-15:15<br>かんたんアクア<br>斉藤(陽)                   | 15:15-16:00<br>はじめての<br>クロール・背泳ぎ<br>森下 | 14:30-15:15<br>かんたんアクア<br>映理子                 | 15:10-15:55<br>オリジナルエアロ<br>中級45<br>KOZUE | 15:15-15:45<br>オリジナルエアロ<br>中級45<br>KOZUE | 15:15-15:45<br>筋トレ体操<br>飯塚(孝)           |
| 15 | 15:15-16:00<br>ファイドウ45<br>佐藤             |                                   | 15:45-16:30<br>オリジナルエアロ<br>中級45<br>橋本      | 15:30-16:00<br>水中ストレッチ<br>佐藤                  | 15:40-16:25<br>ヨガ45 <b>30</b><br>大屋        |  | 15:40-16:25<br>エアロ初級40<br>渡辺(聡)                |  | 15:30-16:30<br>ヨガ60 <b>30</b><br>櫻井               |  | 15:30-16:15<br>水中ストレッチ<br>岡本                  | 16:15-17:15<br>オリジナルエアロ<br>中級45<br>KOZUE | 15:30-16:00<br>筋トレ体操<br>飯塚(孝)            |   |
| 16 |  |                                   |  |   |  |  |  |  |   |  |   |  |  |   |
| 17 |  |                                   |  |   |  |  |  |  |   |  |   |  |  |   |
| 18 | 18:00-18:45<br>コアバウンド45 <b>25</b><br>岩田  |                                   | 18:00-18:30<br>はじめてのエアロ<br>飯塚(阿)           | 18:00-18:40<br>エアロ初級40<br>KOZUE               | 18:00-18:40<br>エアロ初級40<br>KOZUE            | 18:00-18:45<br>リトモス45<br>CHIAKI              | 18:00-18:45<br>リトモス45<br>CHIAKI                | 18:00-18:45<br>エアロ初級40<br>映理子          | 18:00-18:40<br>エアロ初級40<br>映理子                     | 18:00-18:40<br>エアロ初級40<br>映理子          | 18:15-19:00<br>リトモス45<br>下村                   | 16:15-17:00<br>X-55(45) <b>20</b><br>金井  | 17:20-18:05<br>ファイドウ45<br>金井             | 18:25-19:10<br>オキシジェン45 <b>30</b><br>佐藤 |
| 19 | 19:00-19:45<br>メガダンス45<br>CHIAKI         | 19:15-20:15<br>ワンポイント60 <b>10</b> | 18:45-19:30<br>ファイドウ45<br>佐藤               | 19:30-20:00<br>かんたんアクア<br>斉藤(陽)               | 18:55-19:40<br>オキシジェン45 <b>30</b><br>梅沢    | 19:30-20:00<br>かんたんアクア<br>映理子                | 19:00-19:45<br>オリジナルエアロ<br>中級45<br>KOZUE       | 19:30-20:15<br>筋トレアクア<br>飯塚(孝)         | 19:30-20:00<br>かんたんアクア<br>齋藤(花)                   | 19:30-20:00<br>かんたんアクア<br>齋藤(花)        | 19:30-20:00<br>かんたんアクア<br>映理子                 | 17:30-18:00<br>はじめてのエアロ<br>下村            | 18:25-19:10<br>オキシジェン45 <b>30</b><br>佐藤  |   |
| 20 | 20:00-20:45<br>ピラティス45 <b>30</b><br>YUKO |                                   | 19:45-20:30<br>X-55(45) <b>20</b><br>森田(幸) | 20:45-21:30<br>シンキングボウル<br>ヨガ <b>30</b><br>梅沢 | 19:55-20:40<br>ZUMBA45<br>中川               | 20:15-21:00<br>めざせ<br>平泳ぎ・バタフライ<br>飯塚(孝)     | 20:00-20:45<br>ヨガ45 <b>30</b><br>えみ            | 20:00-20:45<br>ヨガ45 <b>30</b><br>えみ    | 19:55-20:40<br>ファイドウ45<br>金井                      | 20:15-21:00<br>めざせ<br>クロール・背泳ぎ<br>佐藤   | 20:55-21:40<br>パワー<br>カーティオ45 <b>20</b><br>金井 |  |  |   |
| 21 | 21:00-21:45<br>パワー45 <b>20</b><br>飯塚(孝)  |                                   |  |   | 20:55-21:40<br>コアバウンド45 <b>25</b><br>森田(幸) |  | 21:00-21:45<br>X-55(45) <b>20</b><br>岩田        |  |   |  |   |  |  |   |
| 22 |  |                                   |  |   |  |  |  |  |   |  |   |  |  |   |

※ 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・パワーカーティオ・X-55 定員 20名
- コアバウンド 定員 25名
- ヨガ・ピラティス・オキシジェン  
シンキングボウルヨガ 定員 30名
- 骨盤コンディショニング・バランスコーディネーション