

2024, 1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		火	スタジオ		プール		水	スタジオ		プール		木	スタジオ		プール		金	スタジオ		プール		土	スタジオ		プール		日	スタジオ		プール					
	時間	講師	時間	講師		時間	講師	時間	講師		時間	講師	時間	講師		時間	講師	時間	講師		時間	講師	時間	講師		時間	講師	時間	講師		時間	講師	時間	講師	時間	講師		
10	10:15-11:00	ヨ-ガ45 福地	11:00-11:45		10:15-10:45	はじめてのエアロ 橋本				10:15-11:00	オキシジェノ45 梅沢				10:15-11:00	ヨ-ガ45 櫻井					10:15-10:45	はじめてのエアロ 映理子				10:15-11:15	太極拳60 小島					10:45-11:25	エアロ初級40 金杉					
11	11:15-12:00	はじめての クロール・背泳ぎ 永倉	11:00-11:45	リトモス45 CHIAKI	11:15-11:45	はじめてのプール 森田(久)			11:15-12:00	かんたんアクア ファイドウ45 森田(幸)	11:15-11:55	かんたんアクア 岩田	11:15-11:55	腰痛体操 岩田	11:00-11:45	ZUMBA45 仁木	11:15-12:00	かんばれアクア 星野			11:00-11:45	ZUMBA45 仁木	11:15-12:00	かんばれアクア 星野			11:35-12:20	ヨ-ガ45 30 えみ			11:15-11:45	かんたんアクア 齋藤(花)						
12	12:15-13:00	オリジナルエアロ 中級45 KOZUE	12:00-12:45	かんたんアクア 映理子	12:00-12:45	メガダンス45 CHIAKI			12:15-12:45	X-55(30) 20 森田(幸)	12:10-12:55	かんたんアクア 飯塚(阿)	12:10-12:55	かんたんアクア 飯塚(阿)	12:00-12:45	ピラティス45 30 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	12:15-13:00	はじめての 平泳ぎ・バタフライ 永倉			12:40-13:25	メガダンス45 CHIAKI			11:45-12:30	パワー45 20 金井						
13	13:15-14:00	ナニアロハ45 KAORI	14:00-14:30	かんたんアクア 星野	13:00-13:30	ユーバウンド30 25 森田(幸)			13:30-14:15	ZUMBA45 中川	13:10-13:55	メガダンス45 CHIAKI	13:30-14:15	めざせ 平泳ぎ・バタフライ 星野	13:35-14:05	かんたんステップ30 飯塚(阿) 20	14:00-14:45	かんたんアクア 齋藤(陽)			13:35-14:05	かんたんステップ30 飯塚(阿) 20	14:00-14:45	かんたんアクア 齋藤(陽)			14:00-14:45	ピラティス45 30 渡辺(徹)	14:30-15:15	かんばれアクア 映理子	13:00-13:45	ZUMBA45 中川			14:05-14:50	ヨ-ガ45 30 KOZUE	14:30-15:00	腰痛体操 飯塚(孝)
14	14:15-15:00	リトモス45 CHIAKI	14:45-15:15	腰痛体操 森田(久)	15:00-15:30	はじめてのエアロ 橋本	15:30-16:00	水中ストレッチ 飯塚(孝)	14:30-15:15	筋トレアクア 飯塚(阿)	15:00-15:45	めざせ クロール・背泳ぎ 飯塚(孝)	15:10-15:50	エアロ初級40 渡辺(聡)	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			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			15:05-15:50	ユーバウンド45 25 森田(幸)	15:30-16:00	水中ストレッチ 岡本	15:10-15:55	オリジナルエアロ 中級45 KOZUE	15:15-15:45	筋トレ体操 飯塚(孝)				
15	15:15-16:00	ファイドウ45 佐藤			15:45-16:30	オリジナルエアロ 中級45 森田(幸)			15:25-16:25	ヨ-ガ60 30 大屋					15:30-16:15	ヨ-ガ45 30 櫻井					16:15-17:15	ワンポイント60 10 佐藤			16:30-17:15	ナニアロハ45 KAORI			16:15-17:00	X-55(45) 20 金井								
16																																						
17																																						
18	18:00-18:45	ユーバウンド45 25 岩田			18:00-18:30	はじめてのエアロ 飯塚(阿)			18:00-18:40	エアロ初級40 KOZUE	18:00-18:45	リトモス45 CHIAKI	18:00-18:45	リトモス45 CHIAKI	18:00-18:45	ポルドブラ45 橋本	18:00-18:45	ポルドブラ45 橋本			18:00-18:45	ポルドブラ45 橋本	18:00-18:45	ポルドブラ45 橋本			18:35-18:05	はじめてのエアロ 下村			18:25-18:55	リトモス45 佐藤						
19	19:00-19:45	メガダンス45 CHIAKI	19:30-20:00	かんたんアクア 星野	18:45-19:30	ファイドウ45 佐藤	19:30-20:00	かんたんアクア 齋藤(陽)	18:55-19:40	オキシジェノ45 30 梅沢	19:15-20:15	ワンポイント60 10 飯塚(孝)	19:00-19:45	オリジナルエアロ 中級45 KOZUE	19:00-19:40	エアロ初級40 橋本	19:30-20:00	かんたんアクア 映理子			19:00-19:40	エアロ初級40 橋本	19:30-20:00	かんたんアクア 映理子			19:25-19:10	リトモス45 下村			19:00-19:45	オキシジェノ30 30 佐藤						
20	20:00-20:45	ピラティス45 30 YUKO	20:15-21:00	めざせ クロール・背泳ぎ 佐藤	19:45-20:30	X-55(45) 20 森田(幸)			19:55-20:40	ZUMBA45 中川			20:00-20:45	ヨ-ガ45 30 えみ	19:55-20:40	ファイドウ45 金井	20:15-21:00	めざせ 平泳ぎ・バタフライ 佐藤			20:00-20:45	ファイドウ45 金井	20:15-21:00	めざせ 平泳ぎ・バタフライ 佐藤														
21	21:00-21:45	パワー カーティオ45 20 飯塚(孝)			20:45-21:30	ヨ-ガ45 30 梅沢			20:55-21:40	ユーバウンド45 25 森田(幸)			21:00-21:45	パワー45 20 飯塚(孝)	20:55-21:40	X-55(45) 20 金井																						
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】
 - ユーバウンド ... 【定員25名】
 - ヨ-ガ・ピラティス・オキシジェノ... 【定員30名】

