

# 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		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 ヨガ45 福地		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	11:00-11:45 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 ファイドウ45 森田(幸)	11:15-11:55 エアロ初級40 仁木	11:15-11:45 腰痛体操 岩田	11:00-11:45 ZUMBA45 仁木	11:15-12:00 がんばれアクア 星野	11:15-12:00 がんばれアクア 星野	11:15-11:45 かんたんアクア 斉藤(陽)	11:15-11:45 エアロ初級40 金杉	11:15-11:45 かんたんアクア 齋藤(花)		
30	11:15-12:00 ポルドブラ45 KOZUE													
12	12:00-12:45 オリジナルエアロ 中級45 KOZUE	12:00-12:45 筋トレアクア 飯塚(阿)	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	12:10-12:55 ファンクショナル トレーニング45 フェス足利	12:00-12:30 かんたんアクア 飯塚(阿)	12:00-12:45 ピラティス45 仁木	12:15-13:00 はじめての 平泳ぎ・バタフライ 永倉	12:15-13:00 はじめての 平泳ぎ・バタフライ 永倉	12:15-13:00 ヨガ45 えみ	12:45-13:30 パワー45 金井			
30	12:15-13:00 オリジナルエアロ 中級45 KOZUE													
13	13:00-13:30 ユーバウンド30 森田(幸)		13:00-13:30 ユーバウンド30 森田(幸)											
30	13:15-14:00 ナニアロハ45 KAORI	14:00-14:30 かんたんアクア 星野		13:30-14:00 はじめてのプール 岩田	13:30-14:15 ZUMBA45 中川	13:30-14:15 はじめてのプール 岩田	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)	13:45-14:15 筋トレ体操 岩田	13:45-14:15 筋トレ体操 岩田	13:00-13:45 ZUMBA45 中川		
14	14:15-15:00 リトモス45 CHIAKI	14:45-15:15 腰痛体操 森田(久)	14:00-14:45 ヨガ45 梅沢	14:15-14:45 かんたんアクア 映理子	14:30-15:15 エアロ初級40 KOZUE	14:15-14:45 かんたんアクア 映理子	14:10-14:55 ピラティス45 仁木	14:30-15:00 アクアZUMBA 齋藤(花)	14:25-15:10 ユーバウンド45 森田(幸)	14:30-15:00 かんたんアクア 斉藤(陽)	14:00-14:45 ピラティス45 渡辺(徹)	14:05-14:50 ヨガ45 KOZUE	14:30-15:15 腰痛体操 飯塚(孝)	14:30-15:00 腰痛体操 飯塚(孝)
30	14:15-15:00 リトモス45 CHIAKI													
15	15:15-16:00 ファイドウ45 佐藤		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)	15:25-16:25 ヨガ60 大屋	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)		15:30-16:15 ユーバウンド45 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 森田(幸)	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)	15:15-15:45 筋トレ体操 飯塚(孝)
30	15:15-16:00 ファイドウ45 佐藤													
16			15:45-16:30 オリジナルエアロ 中級45 森田(幸)											
30														
17														
30														
18	18:00-18:45 ユーバウンド45 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 ポルドブラ45 橋本		16:15-17:15 ワンポイント60 佐藤	16:15-17:00 X-55(45) 金井		
30	18:00-18:45 ユーバウンド45 岩田													
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 斉藤(陽)	18:55-19:40 オキシジェノ45 梅沢	19:15-20:15 ワンポイント60 飯塚(孝)	19:00-19:45 オリジナルエアロ 中級45 KOZUE	19:30-20:15 筋トレアクア 飯塚(孝)	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	17:35-18:05 はじめてのエアロ 下村	17:20-18:05 ファイドウ45 佐藤	18:25-18:55 オキシジェノ30 佐藤	
30	19:00-19:45 メガダンス45 CHIAKI													
20	20:00-20:45 ピラティス45 YUKO	20:15-21:00 めざせ クロール・背泳ぎ 佐藤	19:45-20:30 X-55(45) 森田(幸)		19:55-20:40 ZUMBA45 中川		20:00-20:45 ヨガ45 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	18:25-19:10 リトモス45 下村			
30	20:00-20:45 ピラティス45 YUKO													
21	21:00-21:45 パワー カーティオ45 飯塚(孝)		20:45-21:30 ヨガ45 梅沢		20:55-21:40 ユーバウンド45 森田(幸)		21:00-21:45 パワー45 飯塚(孝)		20:55-21:40 X-55(45) 金井					
30	21:00-21:45 パワー カーティオ45 飯塚(孝)													
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】
  - ヨーガ・ピラティス・オキシジェノ... 【定員30名】

