

Lesson Schedule

6月1日(木)~30日(金)



★27日(火)は休館日です。

★スタジオ・ヨガスタジオのレッスンは全て予約制となります。
開始30分前以降に1階フロント横で名簿に記名をしてから参加してください。
★月の途中で変更や代行の追加される場合がございます。予めご了承ください。



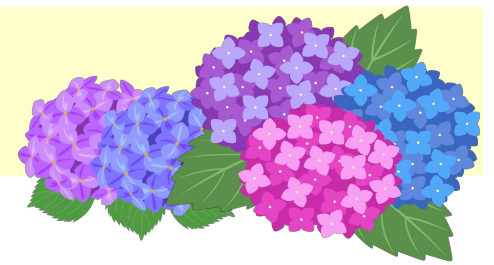
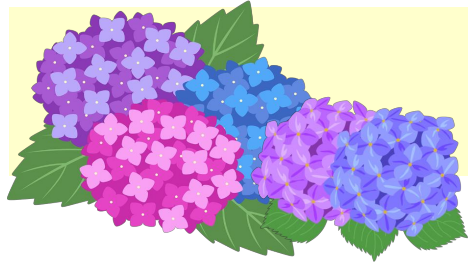
6月	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30		

9:00	月		火		水		木		金		土		日		9:00
	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	
	9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		
9:30				9:30~10:15 アクアピクス 川瀬				9:30~10:15 リフレッシュヨガ 亀山				9:30~10:00 アクアピクス アキラ	バラエティ①11:00~11:45 4日 初級HIPHOP/masae. 11日 バレリズム/松田 18日 ZUMBA/内海 25日 初級HIPHOP/masae.		9:30
10:00	10:00~10:45 パレトン SHIHO		NEW 10:00~10:45 健康エクササイズ 松田		10:00~10:30 リズムウォーク&ストレッチ 浅井							9:45~10:15 ZUMBA® 古田			10:00
10:30		10:30~11:15 アクアピクス 内海						10:30~11:15 Enjoyエアロ 山内				10:30~11:15 ベリーフィットネス 古田			10:30
11:00	11:00~11:45 かんたんSTEP 高井		11:00~11:45 ZUMBA® アキラ		10:45~11:30 フラダンス 浅井	10:45~11:30 アクアZUMBA® 冨田							時間変更		11:00
11:30								HOT 11:30~12:00 リンパフローヨガ 亀山				11:15~12:00 アクアダンス 山口	11:00~11:45 バラエティ①		11:30
12:00	12:00~12:45 ピラティス 桜井	11:55~12:25 初級クロール 高橋	HOT 12:00~12:45 ボディメイクヨガ 亀山			11:45~12:30 BAILA BAILA 森						11:30~12:15 ウエストシェイプ ダンス SHIHO	時間変更 HOT 12:00~12:45 バラエティ②		12:00
12:30												HOT 12:30~13:00 HOTでゆるめるヨガ 土佐			12:30
13:00													時間変更		13:00
13:30	13:30~14:15 初級エアロ 菅原		13:30~14:15 骨盤調整ヨガ 亀山		13:30~14:15 かんたんエアロ 関屋	13:45~14:30 アクアピクス 後藤		13:30~14:15 パワーヨガ 湯本				13:30~14:15 初級STEP 佐橋	13:15~14:00 バラエティ③		13:30
14:00												14:30~15:15 STRONG NATION® 山内	時間変更		14:00
14:30	14:30~15:15 ピラティス 菅原	15:00~15:15 ストレッチ 小森	14:30~15:15 BAILA BAILA nako		14:30~15:15 リラックスヨガ 森			HOT 14:30~15:00 ダイエット エクササイズ土佐	15:00~15:15 ストレッチ 小森			14:30~15:00 STRONG NATION® 山内	14:15~15:00 リフレッシュヨガ 湯本		14:30
15:00													お引越し		15:00
15:30	15:30~16:15 ZUMBA® 大西		HOT 15:30~16:15 美温活 リンパストレッチ nako	15:30~16:15 アクアピクス 川瀬	15:30~16:15 パレトン 森			15:15~16:00 初級エアロ 岡田				15:30~16:15 骨盤スリムヨガ 川瀬	15:15~16:00 コンベネーションエアロ 湯本		15:30
16:00													HOT バラエティ④12:00~12:45 4日 美温活リンパストレッチ/nako 11日 ヨガ/山内 18日 ヒップメイクエクササイズ/土佐 25日 骨盤スリムヨガ/森本		16:00
16:30	HOT 16:30~17:15 ストレッチヨガ 土佐							16:15~17:00 Shaka Dance アキラ				16:30~17:15 初級エアロ 大西			16:30
17:00															17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30	18:30~19:15 ZUMBA® アキラ				18:25~19:10 パレトン 岡田			18:20~19:05 ZUMBA® 大西				18:30~19:15 コンディショニング フローヨガ 山口	バラエティ⑤13:15~14:00 4日 かんたんSTEP/小原 11日 初級エアロ/山内 18日 格闘技&筋コン/高橋 25日 ShakaDance/アキラ		18:30
19:00															19:00
19:30	19:30~20:00 STRONG NATION® 後藤		19:00~19:45 パワーヨガ 山内		19:20~20:05 ボディメイク 岡田	NEW 19:30~20:00 初級水泳 高橋	19:15~20:00 フラダンス 浅井					19:30~20:00 格闘技エクササイズ 高橋			19:30
20:00						★今月はクロール 7月 平泳ぎ 8月 背泳ぎ 9月 バタフライ		20:15~21:00 初級STEP 高井				HOT 20:15~21:00 ナイトヨガ 岡田			20:00
20:30	20:15~21:00 リラックスヨガ 後藤		20:00~21:00 中級エアロ 山内		20:15~21:00 初級エアロ 後藤										20:30
21:00															21:00
21:30													21:30 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は 21:00までとなります)		21:30

22:30 CLOSE トレーニングエリアのご利用は22:00までとなります

20:00 CLOSE
(トレーニングエリアのご利用は
19:30までとなります)

6月 Lesson



日曜バラエティ

	11:00~11:45 スタジオ	12:00~12:45 HOTスタジオ	13:15~14:00 スタジオ	14:15 ~15:00	15:15 ~16:00
4日	初級HIPHOP/masae.	美温活リンパストレッチ/nako	かんたんSTEP/小原	リフレッシュ ヨガ 湯本	コンビネーション エアロ 湯本
11日	バレリズム/松田	ヨガ/山内	初中級エアロ/山内		
18日	ZUMBA/内海	ヒップメイクエクササイズ/土佐	格闘技 & 筋コン/高橋		
25日	初級HIPHOP/masae.	骨盤スリムヨガ/森本	ShakaDance/アキラ		

今月の代行・休講

※月の途中でも代行が追加されます。追加情報はLINEや掲示物で確認をお願いします。