

2023年12月タイムテーブル

12/2一部変更

	月		火		水		木		金		土		
	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	
10:00													
10:30			10:30-11:30 ボディメンテナンス		10:30-11:30 フラダンス		10:30-11:30 骨盤ストレッチ		10:30-11:30 ピラティス		😊	10:30-11:30 キッズ'ヒップホップ'	
11:00		11:00-11:25 アクアウォーキング 釣釜		11:00-11:25 アクアジョギング 高木		11:00-11:25 アクアウォーキング 木藤		11:00-11:25 アクアウォーキング 釣釜		11:00-11:25 燃焼アップ運動 高木		10:30-11:30 キッズ'ヒップホップ'	
11:30		11:30-12:00 クロール・背泳ぎ 釣釜		11:30-12:00 スタート&ターン 高木		11:30-12:00 平泳ぎ・バタフライ 木藤		11:30-12:00 クロール・背泳ぎ 釣釜		11:30-12:00 スイミング初級 高木		ko-ta	
12:00			11:45-12:45 プラチナボディメイク		12:00-13:00 ピラティス		11:45-12:45 エアロビクス 燃焼系 工藤 香織		11:45-12:45 アロービック ダンシング Yossy				
12:30			Machiko		aya								
13:00			13:00-14:00 ステップサーキット		13:15-14:15 ヨガ						😊	13:00-15:00 育成 第5/6コース使用	
13:30			乗松 直美		aya								
14:00			14:15-15:15 初級エアロ&ストレッチ										
14:30			乗松 直美										
15:00													
15:30	😊	15:30-16:30 スイミング スクール ①		😊	15:30-16:30 スイミング スクール ①		😊	15:30-16:30 スイミング スクール ①		😊	15:30-16:30 スイミング スクール ①	😊	15:30-16:30 スイミング スクール ①
16:00		16:30-17:30			16:30-17:30								
16:30	😊	6:45-17:45 スイミング スクール ③		😊	6:45-17:45 スイミング スクール ②		😊	6:45-17:45 スイミング スクール ③		😊	6:45-17:45 スイミング スクール ②	😊	6:45-17:45 スイミング スクール ②
17:00		育成 C			育成 C								
17:30													
18:00	😊	8:00-19:00 スイミング スクール ③		😊	8:00-19:00 スイミング スクール ③		😊	8:00-19:00 スイミング スクール ③		😊	8:00-19:00 スイミング スクール ③	😊	8:00-19:00 スイミング スクール ③
18:30													
19:00		18:00~19:30 育成A		18:00~19:30 育成A		18:00~19:30 育成A							
19:15		19:15-20:15 ヨガ		19:15-20:15 ARROWBIC DANCING		19:15-20:15 ZUMBA トーニング		19:15-20:15 ジャズ		19:15-20:15 ステップ			
19:30													
20:00		下村 こゆき		Yossy		Yossy		小林 真澄		伊藤			
20:15		20:00-20:30 ワンポイント 木藤						20:00-20:30 スイミング初級 中村		20:00-20:30 ワンポイント 木藤			
20:30													
20:30		20:30-21:15 ピラティス 下村 こゆき		20:30-21:30 バレエ									
21:00				小林 真澄									
21:30													
22:00													



...新規レッスン



...子供レッスン

※ 祝日は原則レッスンはございません。特別レッスンを行う場合は、別途ご案内いたします。
※ 代行レッスンを行う場合は、館内掲示及びメールにて配信を行います。