

2021年 5月3日(月・祝)～5月5日(水・祝) スタジオ・プールレッスンスケジュール

	5月3日(月)						5月4日(火)						5月5日(水)																							
	スタジオ	プール					スタジオ	プール					スタジオ	プール																						
9:00		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6	9:00														
							9:10~9:55 ヨガ45 村橋																													
10:00	10:00~10:45 ピラティス45 はるか																					10:10~10:50 ローインパクトエアロ 小松						10:15~11:00 ヨガ45 舞								10:00
11:00																																				11:00
	11:15~12:00 やさしいジャズダンス HANAKO																																			
12:00								11:45~12:30 ボディメイク 橋場							★	11:30~12:15 ジャズダンス HANAKO							12:00													
	12:40~13:25 ZUMBA® KAORI	12:30~13:00 アクアピクス 大場							12:15~12:45 やさしいエアロ 三笠						★																					
13:00															★	13:00~13:45 ZUMBA® 小松							13:00													
								13:45~14:30 ヨガ45 古川							★		13:30~14:00 アクアピクス 中村																			
14:00	14:00~14:45 シェイプエアロ 飯塚														★	14:15~15:00 ボディメイク 瀬川							14:00													
15:00															★								15:00													
16:00																							16:00													
17:00																							17:00													
18:00		18:15	スクール					18:15	スクール					18:15	スクール				18:45				18:00													
	18:50~19:30 ローインパクトエアロ 新垣																																			
19:00														退館時間 19:00						19:00																
20:00																				20:00																
21:00	退館時間 21:00							退館時間 21:00														21:00														

エアロビクス系	格闘技系	ダンス系
筋力トレーニング系	リハビリ・調整系	その他
		太極拳 気功系

…歩行優先コース
…25mスイム専用コース
…50mスイム専用コース