

2019



4

月



LESSON タイムスケジュール

月			火			水			金			土			日		
スタジオ	TRX	プール	スタジオ	TRX	プール	スタジオ	TRX	プール	スタジオ	TRX	プール	スタジオ	TRX	プール	スタジオ	TRX	プール
★ 10:30~10:40 ラジオ体操			★ 10:30~10:40 ラジオ体操			★ 10:30~10:40 ラジオ体操			★ 10:30~10:40 ラジオ体操			★ 10:30~10:40 ラジオ体操			★ 10:30~10:40 ラジオ体操		
★★ 11:00~11:50 アルティメット キックボクシング RIKIYA		★★ 11:00~11:45 ウォーキング& 健康体操 まつざわ	★★ 11:00~11:50 ベリーダンス エクササイズ Nataliya		★★ 11:00~11:45 ウォーキング& 健康体操 まつざわ	★★ 10:50~11:35 簡単ダンス エクササイズ まつたに	11:00~11:40 TRX®機能向上 プログラム すぎはら	★ 11:00~11:50 ウォーキング &健康体操 おくなか	★★ 11:00~11:50 エレガント ボディメイク まつたに		★★ 11:00~11:45 脂肪燃焼 アクアビクス おだ	★★ 10:45~11:30 中級エアロ まえかわ			★★ 11:00~11:50 簡単ダンス エクササイズ まつたに		
★★ 12:00~12:50 アルティメット ボクシング RIKIYA	12:00~12:40 TRX® おだ まつもと	12:00~12:30 ★はじめよう! クロール	★ 12:00~12:50 ZUMBA® TOMMY★	12:00~12:40 TRX® おだ まつもと		★★ 11:45~12:30 ZUMBA® KAYO	12:00~12:40 TRX® おだ	★ 12:00~12:30 ★はじめよう! 背泳ぎ	★ 12:00~12:45 ZUMBA GOLD® TOMMY★	12:00~12:40 TRX® やすひろ まつもと	★ 12:00~12:30 ★はじめよう! クロール	★★ 11:45~12:30 ステップ まえかわ	12:00~12:40 TRX® すぎはら まつもと		★★ 12:15~13:15 YOGA Ryo		
★ 13:00~13:50 やさしい ピラティス ふくだ		★★ 12:30~13:00 ★ステップアップ バタフライ おおみち まつざわ	★ 13:10~13:55 簡単ステップ まえかわ		★ 12:30~13:00 ★ステップアップ クロール まつざわ	★ 12:40~13:25 バランスシェイプ KAYO			★★ 12:55~13:45 パワーYOGA こんどう		★★ 13:00~13:30 マスターズ おおみち まつざわ	★★ 12:40~13:30 ZUMBA® ナターシャ	NEW				★ 13:30~14:00 美フォーム スイム
★ 14:00~15:00 (JSA)ボール エクササイズ ふくだ			★ 14:10~15:00 ボディメイク コンディショニング まえかわ		★ 14:00~14:30 ウォーキングから はじめよう やすひろ	★★ 13:35~14:35 YOGA NAO			★ 13:55~14:45 ストレッチ& ストレッチボール こんどう			★★ 13:40~14:40 YOGA® ナターシャ	NEW			★ 14:00~14:30 ★ステップアップ 背泳ぎ・平泳ぎ	
																15:00~15:40 TRX® やすひろ	

【営業時間】
 平日 10:20~22:15
 土曜 10:20~21:00
 日祝 10:20~18:00

【休館日】 毎週木曜日

●日曜日・祝日のレッスンは18:00までのレッスンとなります。

●タイムテーブルはホームページからご覧いただけます。

★ : 初心者におすすめ!
 ★★ : 中級の方にピッタリ!
 ★★★ : 上級者におすすめ!