

# レッスンスケジュール 2020年6月

月			火			水			木		
9:30~22:00			9:30~22:00			16:00~22:00			9:30~22:00		
スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール
10:00~10:45 ボールエクササイズ [渡邊]		10:45~11:15 ウォーキングライト [粕谷]	9:50~10:00 ストレッチボール [柚木]		10:15~10:45 初めてウォーキング [柚木]				10:30~11:15 ボールエクササイズ [渡邊]	10:15~10:45 インドアバイク [粕谷]	10:00~10:30 初めてプール [水野]
11:00~11:45 そふとピクス [渡邊]		11:30~12:00 A S E [柴田]	10:15~11:00 ベリーダンス [木町]	10:15~10:45 インドアバイク [粕谷]	11:00~11:30 アクアサーキット [柴田]				11:30~12:30 ヨガ [富田]		10:45~11:15 初めてウォーキング [水野]
		12:15~12:45 初めて背泳ぎ [水野]	11:15~12:00 ラテンエアロ [木町]								11:30~12:00 A S E [粕谷]
13:00~13:45 ステップエクササイズ [照沼]					12:30~13:00 初めてクロール [平田]				13:15~14:05 ピラティス [平田]		
14:00~14:45 ゆっくりピクス [市毛]	15:00~15:30 インドアバイク [柴田]	14:00~14:45 アクアシェイブ [照沼]	13:45~14:30 骨盤ストレッチ [照沼]	14:15~15:15 GROUP Ride [粕谷]	13:15~13:45 シュノーケリング [平田]				14:20~15:00 ボール&チューブ [平田]	15:15~15:45 R-30 [石野]	
			14:45~15:45 ゆっくりピクス [照沼]						18:45~19:30 U-JAM [西野]		
18:30~19:30 ほっとピクス [市毛]	19:45~20:15 R-30 [石野]		18:45~19:45 パワーヨガ [平田]				18:20~18:50 R-30 [石野]		19:45~20:30 ボクシングエクササイズ [西野]		
		20:00~20:30 アクアサーキット [柴田]			20:00~20:30 ウォーキングライト [水野]	19:15~20:15 ヨガ [平田]		19:15~19:45 アクアサーキット [柴田]	20:40~21:00 筋トレボール [平田]		
金			土			日					
9:30~22:00			10:00~20:00			10:00~19:00					
スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール
10:00~10:10 ストレッチボール [粕谷]			10:30~11:30 ベリーダンス [木町]	10:30~11:00 インドアバイク [粕谷]		10:15~11:00 ほっとピクス 21日 [渡邊]					
10:45~11:45 そふとピクス [市毛]		10:45~11:15 ウォーキングライト [粕谷]	11:45~12:30 初めてズンバ [木町]				11:15~12:15 GROUP Ride [石野]				
12:00~12:45 ステップ&筋コン [市毛]		11:30~12:00 パンチ&キック [平田]	14:00~15:00 ヨガ [平田]		12:15~12:45 初めて平泳ぎ [平田]	14:00~15:00 エアロシェイブ [照沼]					
13:00~14:00 ほっとピクス [市毛]				14:00~15:00 GROUP Ride [石野]	13:00~13:30 パンチ&キック [平田]	15:15~16:15 ピンヤサヨガ [照沼]		15:15~15:45 A S E [STAFF]			
15:00~16:00 フラダンス [大久保]	14:15~15:15 GROUP Ride [石野]	13:15~13:45 フィンスイミング [平田]	16:30~17:30 JAZZ HIP HOP 13日 [RINA]								
		14:00~14:30 A S E [粕谷]	※ステップ台・ボール・プールを使用するレッスンは、数に限りがあり定員制になります。又、受付はレッスン開始10分前とさせていただきます。 ※プログラムの内容、担当インストラクターの変更は、諸事情により急速変更する事がございます。事前告知致しますが、予めご了承下さい。 ※プールプログラムやスイミングスクール時間帯でも、自由遊泳(ウォーキング)レーンがございますので、原則いつでもプール利用OKです。								
			【インドアバイクご利用について】 ・8名の定員制となり、レッスンに参加される方は、30分前から受付となります。 ・フロントで入館受付を済ませてからカーディオゾーン内の名簿にお名前をご記入下さい。(代筆不可) ・汗をかきますので、レッスン終了後は、備え付けのタオルでバイクと床の汗を拭いていただきます。								
19:15~20:00 ZUMBA [鈴木]			・インドアバイクはスタジオレッスンと位置づけしております。 ・レッスン時以外のご利用はお断りさせていただきます。								
20:15~21:00 タヒチアンエクササイズ [大久保]		20:00~20:30 パンチ&キック [平田]									