

2024, 10月～ スタジオ・プール レッスンスケジュール

■ 祝日レッスンスケジュールは、祝日1週間前までに掲示、別紙配布いたします。
 ■ 都合によりレッスン変更、担当者代行となる場合がございます。予めご了承ください。



- スタジオレッスン参加希望の方は、定員制の有無に関わらず必ずスタジオ前『レッスン予約表』にご記名ください。【レッスン開始30分前よりご記名可能】
- 定員制レッスンの場合、ご記名開始から10分間で定員に達した、超過した場合のみ『抽選方式』となります。（抽選方式の詳細は裏面にてご確認ください。）
- ご記名のために並ばれる場合は『一列』にてお並びいただきますようお願いいたします。手荷物等での場所取りはご遠慮ください。

	月		火		水		木		金		土		日	
	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
10														
30	10:15-11:00 ヨガ45 30 福地		10:15-10:45 はじめてのエアロ 橋本		10:15-10:45 オキシジェン30 30 梅沢		10:15-11:00 ヨガ45 30 櫻井		10:15-11:00 バランス 30 コーディネーション 映理子		10:15-11:15 太極拳60 小島		10:45-11:25 エアロ初級40 金杉	
11	11:00-11:45 はじめての クロール・背泳ぎ 永倉	11:00-11:45 リトモス45 CHIAKI	11:15-11:45 はじめてのプール 森田(久)	11:00-11:45 ファイドウ45 森田(幸)	11:30-12:00 かんたんアクア 斉藤(陽)	11:15-11:55 エアロ初級40 仁木	11:15-11:55 腰痛体操 飯塚(孝)	11:15-12:00 ZUMBA45 仁木	11:30-12:15 かんたんアクア 星野	11:30-12:15 ヨガ45 30 えみ	11:15-11:45 かんたんアクア 斉藤(陽)	11:45-12:30 パワー45 20 飯塚(孝)	11:15-11:45 かんたんアクア 齋藤(花)	
12	12:00-12:45 オリジナルエアロ 中級45 KOZUE	12:00-12:45 かんたんアクア 映理子	12:00-12:45 メガダンス45 CHIAKI	12:00-12:30 X-55(30) 20 森田(幸)	12:10-12:55 かんたんアクア 飯塚(阿)	12:10-12:55 ファンクショナル トレーニング45 フェス足利	12:10-12:55 かんたんアクア 飯塚(阿)	12:15-13:00 ピラティス45 30 仁木	12:30-13:15 はじめての 平泳ぎ・バタフライ 森下	12:30-13:15 メガダンス45 CHIAKI	12:30-13:15 ピラティス45 30 渡辺(徹)	13:00-13:45 ZUMBA45 中川	13:00-13:45 ZUMBA45 中川	
13	13:15-14:00 ナニアロハ45 KAORI	14:00-14:30 かんたんアクア 星野	14:00-14:45 オキシジェン45 30 梅沢	14:30-15:15 筋トレアクア 飯塚(阿)	14:45-15:25 エアロ初級40 KOZUE	14:45-15:25 かんたんアクア 映理子	14:10-14:55 骨盤 コンディショニング 30 仁木	14:30-15:00 アクアZUMBA 齋藤(花)	14:30-15:15 かんたんアクア 斉藤(陽)	14:30-15:15 オリジナルエアロ 中級45 森田(幸)	14:30-15:15 かんたんアクア 映理子	14:05-14:50 ヨガ45 30 KOZUE	14:30-15:00 腰痛体操 飯塚(孝)	14:30-15:00 腰痛体操 飯塚(孝)
14	14:15-15:00 リトモス45 CHIAKI	14:45-15:15 腰痛体操 森田(久)	15:00-15:30 はじめてのエアロ YUKO	15:30-16:00 水中ストレッチ 佐藤	15:00-15:45 めざせ クロール・背泳ぎ 森下	15:10-15:50 エアロ初級40 渡辺(聡)	15:10-15:50 エアロ初級40 渡辺(聡)	15:10-15:50 エアロ初級40 渡辺(聡)	15:15-16:00 はじめての クロール・背泳ぎ 森下	15:15-16:00 はじめての クロール・背泳ぎ 森下	15:30-16:00 水中ストレッチ 岡本	15:10-15:55 オリジナルエアロ 中級45 KOZUE	15:15-15:45 筋トレ体操 飯塚(孝)	15:15-15:45 筋トレ体操 飯塚(孝)
15	15:15-16:00 ファイドウ45 佐藤		15:45-16:30 オリジナルエアロ 中級45 橋本		15:40-16:25 ヨガ45 30 大屋							16:15-17:00 X-55(45) 20 金井	16:15-17:00 X-55(45) 20 金井	
16														
17														
18	18:15-19:00 ユーバウンド45 25 岩田		18:15-18:45 はじめてのエアロ 飯塚(阿)		18:15-18:55 エアロ初級40 KOZUE		18:15-19:00 リトモス45 CHIAKI		18:15-18:55 エアロ初級40 映理子		18:15-19:00 リトモス45 下村		18:25-19:10 オキシジェン45 30 佐藤	
19	19:15-20:00 メガダンス45 CHIAKI	19:15-20:15 ワンポイント60 10 飯塚(孝)	19:00-19:45 ファイドウ45 佐藤	19:30-20:00 かんたんアクア 斉藤(陽)	19:10-19:55 オキシジェン45 30 梅沢	19:30-20:00 かんたんアクア 映理子	19:15-20:00 オリジナルエアロ 中級45 KOZUE	19:30-20:15 筋トレアクア 飯塚(孝)	19:10-19:55 POMBA45 中川	19:30-20:00 かんたんアクア 齋藤(花)	19:30-20:00 かんたんアクア 齋藤(花)			
20	20:15-21:00 ピラティス45 30 YUKO		20:00-20:45 X-55(45) 20 森田(幸)		20:10-20:55 ZUMBA45 中川	20:15-21:00 めざせ 平泳ぎ・バタフライ 飯塚(孝)	20:15-21:00 ヨガ45 30 えみ		20:10-20:55 ファイドウ45 金井	20:15-21:00 めざせ クロール・背泳ぎ 佐藤				
21	21:15-22:00 パワー45 20 飯塚(孝)		21:00-21:45 シンキングポウル ヨガ 30 梅沢		21:10-21:55 ユーバウンド45 25 森田(幸)		21:15-22:00 X-55(45) 20 岩田		21:10-21:55 パワー カーディオ45 20 金井					
22														

※ 10 20 25 30 … 定員数

レッスン定員数

- ワンポイント 定員 10名
- パワー・パワーカーディオ・X-55 定員 20名
- ユーバウンド 定員 25名
- ヨーガ・ピラティス・オキシジェン
シンキングポウルヨガ 定員 30名
- 骨盤コンディショニング・バランスコーディネーション