

7月～月曜日 レッスンスケジュール

【9/1 更新】



【営業時間】 10:00～22:00

新型コロナウイルス感染予防対策の為、営業時間1時間短縮及びスタジオレッスンの時間を30分以内とさせていただきます。
7月～定員スタジオ1:60名(ステップは45名)スタジオ2:24名となります。今後の情勢により変更となる場合がございます。

| | スタジオ | | | プール | | | |
|-------|---------------------------------------|---|----|-----------------------------|-------|--|-------|
| | スタジオ1 | スタジオ2 | ジム | | | | |
| 10:30 | 10:20～10:50 太極拳 水上 | 10:30～11:00 健康体操 福原【予約制 24名】 | | | 10:30 | | |
| 11:00 | | | | | 11:00 | | |
| 11:30 | | | | | 11:30 | | |
| 12:00 | 11:35～12:05 ファイトアタックBEAT30 河原 | 11:40～12:10 パワーヨガ30 松山【予約制 24名】 | | | 12:00 | | |
| 12:30 | | | | | 12:30 | | |
| 13:00 | 12:40～13:10 コンピネーションエアロ30Low 齊藤 | 13:00～13:30 スムーズモーション 八木【予約制 24名】 | | 12:50～13:20 初級クロール 渡邊 | 13:00 | | |
| 13:30 | | | | 13:30～14:00 バタフライ 渡邊 | 13:30 | | |
| 14:00 | 14:00～14:30 スタイリッシュパンパ 河原 | 14:10～14:40 コンピネーションステップ30 宇田川【予約制 24名】 | | 14:15～14:45 アクアピクス 伊東 | 14:00 | | |
| 14:30 | | | | | 14:30 | | |
| 15:00 | | | | | 15:00 | | |
| 15:30 | 15:15～18:45 【有料】 キッズ体育 スクール | | | | 15:30 | | |
| 16:00 | | | | | | 15:15～18:45 【有料】 キッズスイミング スクール | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | 15:30～17:30 16:30～18:00 17:30～18:00 コース使用 | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | | | | 17:30 | | |
| 18:00 | | | | | 18:00 | | |
| 18:30 | | 18:20～18:50 ファンクショナル コンディショニング 田口 | | | 18:30 | | |
| 19:00 | | | | | 19:00 | | |
| 19:30 | 19:15～19:45 ヨガ30 田口 | 19:15～19:45 コンピネーションステップ30 上野(さ) | | 19:30～20:00 アクアダンス 千葉 | 19:30 | | |
| 20:00 | | | | | 20:00 | | |
| 20:30 | 20:15～20:45 パワーヨガ30 上野(さ) | 20:20～20:50 X-FIT 極 河野 | | 20:15～20:45 平泳ぎ 渡邊 | 20:30 | | |
| 21:00 | | | | | 21:00 | | |
| 21:30 | 21:10～21:25 GYM PUMP 千葉 | 21:10～21:40 リンパフロー 佐藤(里) | | | 21:30 | | |

ジムスモ・ジムライドは休講とさせていただきます。