

7月～日曜日 レッスンスケジュール



【営業時間】 10:00～18:00

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	10:30~11:00 ZUMBA® 小早川				10:30
11:00		10:50~11:10 マインドボディリセット 千葉			11:00
11:30					11:30
12:00	11:35~12:05 スタイリッシュパンブ 千葉	11:30~12:00 パワーヨガ30 齋藤【予約制 24名】			12:00
12:30					12:30
13:00	12:40~13:10 シンプルエアロ30Low 齋藤	12:45~13:15 GYMNASTICS入門 八木		12:40~13:10 中級クロール 中込	13:00
13:30				13:15~13:45 バタフライ 中込	13:30
14:00	14:00~14:30 ヨガ30 稲田				14:00
14:30				14:15~14:45 アクアダンス 千葉	14:30
15:00					15:00
15:30	15:15~15:45 オリジナルエアロ30 稲田	15:15~15:45 リンパフロー 八木【予約制 20名】			15:30
16:00					16:00
16:30	16:35~17:05 シンプルステップ30 稲田	16:30~17:00 STRONG Nation(TM) 白石		16:00~17:00 マスターズ練習会 中込	16:30
17:00		*STRONG BY ZUMBAが名称変更しました			17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00					20:00
20:30					20:30
21:00					21:00
21:30					21:30

ジムスモ・ジムライドは休講とさせていただきます。