

7月～金曜日 レッスンスケジュール



【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	10:30～11:00 健康体操 金子【定員制 60名】	10:30～11:00 コンピネーションエアロ30 鳥羽【予約制 24名】	ジムスモ・ジムライドは休講とさせていただきます。		10:30	
11:00					11:00	
11:30	11:30～12:00 ボディケアストレッチ 小川【定員制 60名】	11:35～12:05 ZUMBA® 西村【予約制 24名】			11:30	
12:00					12:00	
12:30					12:15～12:45 アクアウォーク&ジョグ 八木	12:30
13:00	12:45～13:15 シンプルエアロ30 野村	12:40～13:10 フリースタイルダンス 藤山			13:00～13:30 AQUAZUMBA® 西村	13:00
13:30						13:30
14:00	14:00～14:30 コンピネーションエアロ30Low 野村	14:10～14:40 ピラティスヨガ 津山			13:45～14:15 初級水泳 渡邊	14:00
14:30						14:30
15:00						15:00
15:30	15:15～17:45 【有料】 キッズ体育 スクール				15:15～18:45 【有料】 キッズスイミング スクール 15:30～1コース使用 16:30～2コース使用 17:30～2コース使用	15:30
16:00						16:00
16:30						16:30
17:00						17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30	18:20～18:50 シンプルステップ30 鳥越	18:45～19:05 EXCITE ZONE 佐藤(里)			18:30	
19:00					19:00	
19:30	19:15～19:45 骨盤エクササイズ 鳥越	19:20～19:50 ファイトアタックBEAT30 伊東			19:30	
20:00					19:45～20:15 中級クロール 千葉	20:00
20:30	20:30～21:00 ZUMBA® 梶原	20:45～21:15 X-FIT FAT BURN 桑田			20:30～21:00 アクアピクス 花井	20:30
21:00						21:00
21:30						21:30