

# 7月～土曜日 レッスンスケジュール

【9/1 更新】



【営業時間】 10:00～21:00

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<br>コンビネーションステップ30<br>岩下【定員制45名】 | 10:30～11:00<br>骨盤エクササイズ<br>鶴岡【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。 | 8:30～11:40<br>【有料】                   | 10:30                      |       |
| 11:00 |   |  |                          | キッズスイミング<br>スクール<br>2コース使用           | 11:00                      |       |
| 11:30 |   |  |                          |                                      | 11:30                      |       |
| 12:00 | 11:45～12:15<br>パワーヨガ30<br>鶴岡                | 11:45～12:15<br>コンビネーションエアロ30<br>野村         |                          | 12:00～12:30<br>平泳ぎ<br>中込             | 12:00                      |       |
| 12:30 |   |  |                          |                                      | 12:30                      |       |
| 13:00 | 13:00～13:30<br>シンプルエアロ30Low<br>野村           | 13:00～13:30<br>ファイトアタックBEAT30<br>千葉        |                          | 12:45～13:15<br>スキンダイビング<br>渡邊【予約制5名】 | 13:00                      |       |
| 13:30 |   |  |                          | 13:15～15:35<br>【有料】                  | 13:30                      |       |
| 14:00 |   | 14:00～14:30<br>X-FIT 極<br>千葉               |                          |                                      | 14:00                      |       |
| 14:30 | 14:15～14:45<br>オリジナルエアロ30<br>関口             |  |                          |                                      | キッズスイミング<br>スクール<br>1コース使用 | 14:30 |
| 15:00 |   | 14:50～15:20<br>ワークアウトヨガ30<br>桑田            |                          |                                      | 15:00                      |       |
| 15:30 |   |  |                          |                                      | 15:30                      |       |
| 16:00 | 15:35～16:05<br>ZUMBA®<br>梶原                 | 15:40～16:10<br>ヨガ30<br>田口                  |                          | 15:45～16:30<br>アクアピクス<br>関口          | 16:00                      |       |
| 16:30 |   |  |                          |                                      | 16:30                      |       |
| 17:00 | 16:50～17:20<br>スタイリッシュパンプ<br>桑田             | 17:00～17:30<br>ファンクショナル<br>コンディショニング<br>藤吉 |                          |                                      | 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                                |                            |       |