

# 7月～火曜日 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	10:30～11:00 ZUMBA® みき	10:30～11:00 コンビネーションエアロ30Low 上野（多）【予約制 24名】			10:30
11:00					11:00
11:30					11:30
12:00	11:40～12:10 ボディメイクトレーニング 上野（多）	11:40～12:10 ヨガ30 野村【予約制 24名】		11:45～12:15 アクアダンス 和田	12:00
12:30				12:30～13:00 プライベートレッスン（有料） 和田	12:30
13:00	12:55～13:25 シンプルエアロ30Low 野村	13:05～13:35 ベーシック5&セコンズ8 河野		13:10～13:40 背泳ぎ 和田	13:00
13:30					13:30
14:00	14:05～14:35 ファンクショナルコンディショニング 唐澤	14:10～14:40 パレトン 松山		13:50～14:20 中級クロール 田口	14:00
14:30					14:30
15:00					15:00
15:30	15:15～15:45 ヨガ30 松山				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	16:30～18:30 【有料】 スポーツスクール チアダンス			15:30～17:30 16:30～18:30 17:30～18:30 1コース使用 2コース使用 2コース使用	16:30
17:00		17:30～18:30 【有料】 スポーツスクール チアダンス			17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00		18:55～19:10 振り付けを覚えよう 由起			19:00
19:30	19:15～19:45 スタイリッシュパンプ 河原	19:15～19:45 ストリートダンス 由起		19:30～20:00 バタフライ 佐藤（美）	19:30
20:00					20:00
20:30	20:20～20:50 ZUMBA® 白石	20:10～20:40 ヨガ30 由起		20:15～20:45 スキndaイピング 【予約制5名】佐藤（美）	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。