

7月～水曜日 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 シンプルステップ30 関【定員制45名】	10:40～11:10 スモールボールFUN 阿部（采）			10:30
11:00					11:00
11:30	11:30～12:00 パワーヨガ30 関	11:30～12:00 シンプルエアロ30Low 阿部（采）【予約制 24名】			11:30
12:00					12:00
12:30					12:30
13:00	12:45～13:15 オリジナルエアロ30 宗宮	12:35～13:05 太極拳 基礎 三宅【予約制 24名】		12:45～13:15 アクアピクス 齋藤	13:00
13:30				13:30～14:00 平泳ぎ 和田	13:30
14:00	13:50～14:20 ボディケアストレッチ 宗宮【定員制 60名】	14:00～14:30 コンビネーションエアロ30Low 野村		14:15～14:45 中級スイムトレーニング 和田	14:00
14:30					14:30
15:00					15:00
15:30	15:15～18:30 【有料】 キッズダンス スクール	15:15～15:45 ストリートダンス 由起		15:15～18:30 【有料】 キッズスイミング スクール 15:30～17:30 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		16:30～17:30 【有料】 中級フラダンス			16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30		18:20～18:50 ビューティプロジェクト背中人 八木			18:30
19:00	18:45～19:15 パワーヨガ30 松山			18:30～19:30 セミプライベート（有料） 和田	19:00
19:30		19:10～19:40 シンプルエアロ30Low 小野			19:30
20:00				19:45～20:15 背泳ぎ 佐藤（美）	20:00
20:30	20:15～20:45 コンビネーションエアロ30 森田	20:10～20:40 ヨガ30 小野【予約制 24名】		20:30～21:00 中級スイムトレーニング 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。