

SCHOOL SCHEDULE

《レッスンに参加される方へ》

- * ソーシャルディスタンス確保の為、**1レッスン23名様に制限**させていただきます。
- スタジオ入室は15分前より可能です。
- * 必ずマスクを着用してください。

2020/10/01~2021/3/31

	火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:30					最終週のみ DISCO WORLD							
11:00	ステップ 山本		キック ボクシング エクササイズ 田中		エアロ ① 鍵山		エアロ ① 堀口			ZUMBA YUKKY		
12:00			水泳教室 ② 穴水 飛び込み		45 ヨガ 鍵山		45 コンディショ ニング 堀口					
13:00			午後会員の方の スクール参加は 13:15以降となります			ZUMBA 山本		15 トータルボディ エクササイズ 武山				
14:00	15 ピラティス 望月		15 ZUMBA 矢島									
15:00	15 バランスボール エクササイズ 村松	15 アクア ② 望月	15 アクア ① かなえ		15 アクア ① 長田		15 アクア ② かなえ		15 NEW ステップ 萌華			
16:00	ウエーブ ストレッチ リング 門馬		15 水泳教室 ① 加藤 担当変更	15 水泳教室 ② 武山 飛び込み 45 水なれ クラス 武山	15 ヨガ 長田		15 ヨガ 門馬			15 アクア ② 門馬		
17:00			15 骨盤美活 Sayumi	15 準備	15 準備		15 準備					
18:00			15 キッズスイム		15 キッズスイム		15 キッズスイム					
19:00			15 片付け		15 片付け		15 片付け					
20:00	DISCO WORLD 鍵山		ZUMBA 矢島		姿勢改善 エクササイズ 竹重		30 U-JAM Fitness YUKKY			ヨガ 門馬		
21:00												

日曜日担当者
第1: 矢島(スタジオ)
かなえ(プール)
第2: YUKKY(スタジオ)
門馬(プール)
第3: 萌華
第4: 杉山(スタジオ)
松原(プール)
第5: 鍵山(スタジオ2本)

スタジオレッスン
14:00~14:45
プールレッスン
15:15~16:00

- ① やさしい初級クラス
- ② ふつうの中級クラス
- ③ ハードな上級クラス

営業時間
10:00~21:30(平日)
10:00~18:00(日・祝)

NEW

NEW