

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。

2022/10/01～2023/03/31

	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	30		30		30		30		30			
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				30 ウォーキング & アクア かなえ	30 ヨガ 鍵山		30 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		45 ZUMBA 山本							
14:00	15 ピラティス 望月		15 ZUMBA 矢島									
15:00		15 アクア ② 望月		15 水泳教室 ① 穴水 飛び込み					15 アクア ② かなえ			
16:00	15 ウェーブ ストレッチ リング 門馬		15 骨盤美活 Sayumi		15 ヨガ 長田		15 ヨガ 門馬		15 水泳教室 ② 武山 飛び込み 45 基礎 クラス 武山	30 ステップ 小高		
17:00			15 武術 太極拳 顧	15 準備	15 準備	15 武術 太極拳 顧						
18:00	営業時間 10:00～21:30(平日) 10:00～18:00(日・祝)		キッズスイム		キッズスイム							
19:00				片付け	片付け							
20:00	エアロ ① 鍵山		ZUMBA 矢島		姿勢改善 エクササイズ 竹重		エアロ ② 小高					
21:00	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

時間変更

～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: 鍵山(スタジオ)
 小松(プール)
 第4: 杉山(スタジオ)
 松原(プール)
 第5: 鍵山(スタジオ2本)

担当者
変更

Sunday Lesson

1本目のレッスン
14:00～14:45
2本目のレッスン
15:15～16:00

名前変更

レッスン
変更

- 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

