

# SCHOOL SCHEDULE

《レッスンに参加される方へ》  
\*必ずマスクを着用してください。

2023/04/01~2023/09/30

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
30		30		30		30		30			
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 HIKARI			
			30	30		30					
			ウォーキング & アクア かなえ	ヨガ 鍵山		コンディショ ニング 堀口					
				45							
15		15		ZUMBA 山本							
ピラティス 望月		ZUMBA 矢島									
	15		15		アクア ① 長田		アクア ② かなえ	15			
	アクア ② 望月		水泳教室 ① 穴水 飛び込み					ステップ 小高			
15		15		15		15	基礎クラス 吉田(わ)		15		
ウェーブ ストレッチ リング 門馬		骨盤美活 Sayumi		ヨガ 長田		ヨガ 門馬	飛び込み	30	アクア ② 門馬		
	15	15	15		15	15	15				
	準備	武術 太極拳 顧	準備	準備	武術 太極拳 顧	準備	準備				
	キッズ スイム		キッズ スイム		キッズ スイム		キッズ スイム	キッズ ダンス			
	片付け		片付け		片付け		片付け				
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		ヨガ 門馬			
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

午後会員の方の  
スクール参加は  
13:15以降となります

担当者  
変更

担当者  
変更

担当者  
変更

NEW

NEW

~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)  
望月【4・5・6月】(プール)  
野田【7・8・9月】(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)

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

営業時間  
10:00~21:30(平日)  
10:00~18:00(日・祝)

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