



# スタジオ・プールレッスン スケジュール

2024年10月-2025年3月

	火	水		木	金		土		
	スタジオA	スタジオA	プール	スタジオA	スタジオA	プール	スタジオA	プール	
13:00									13:00
13:30	13:20-14:20 太極拳60 尾角	13:30-14:15 中級エアロ45 横田	13:30-14:15 中級・泳法45 今野	13:30-14:15 バレトン45 岩下	13:30-14:15 かんたん自重&ツールト レーニング 山口		13:30-14:30		13:30
14:00							チャレンジエアロ60		
14:30							横田		14:30
15:00	14:30-15:30 モビバンストレッチ&超 かんたんエアロボックス60 関	14:30-15:15 リラックスストレッチ45 内埜	14:30-15:15 初級45 今野	14:30-15:15 ストレッチ&自重筋力 UP45 内埜	14:30-15:15 プラナヨガ45 山口	14:30-15:15 3泳法45 今野	14:30-15:15		15:00
15:30							AQUA ZUMBA45 海老根・井上		
16:00									16:00
16:30							16:15-17-15		16:30
17:00							太極拳60 大林		17:00
17:30							17:30-18:15		17:30
18:00							STEP45 島田		18:00
18:30									18:30
19:00		18:45-19:30 美ユティ45 海老根	18:45-19:30 初級・泳法45 今野	18:45-19:30 コアストレッチ45 西岡	18:45-19:30 ハワイアンフラ45 会田	18:45-19:30 初級・泳法45 今野			19:00
19:30							19:30		
20:00	19:20-20:05 初級エアロ45 石塚	19:45-20:30 HEAT BOX45 柚木	19:45-21:00 マスターズ75 今野	19:45-20:30 キックボクシングエクサ サイズ45 服部	19:45-20:30 ZUMBA45(第1,3週) 海老根	19:45-21:00 マスターズ75 今野			
20:30							20:30		
21:00					19:45-20:45 エアロ60(第2,4,5週) 関				
21:30									21:30
22:00									22:00

※20時までの短縮営業の場合のレッスン時間について

- ・19:30以降のレッスンはクローズとなります。
- ・18:45開始のレッスンは開始時間が15分早くなり、18:30開始となります。



はじめての方でも無理なくご参加いただけるレッスンになります



運動量が多く、脂肪燃焼の効果が期待できるレッスンになります