

レッスントイムスケジュール

2023年1/4~



金・土・日のスケジュールは裏面にあります

火				水				木			
スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール
		10:00~10:20 SLOW STRETCH									
10:30~11:15 ボール&ボール 秋里	10:30~11:15 健美操 阪本			10:15~11:00 マイルヨガ 石田	10:30~11:00 ストレッチ スタッフ	10:15~11:00 有料スクール 重心たいそう 大内		10:30~11:15 姿勢調整 ピラティス 小野	10:30~11:15 ホットヨガ kazue	10:00~10:35 BEAT BOX	
		11:00~11:35 THINKING YOGA								11:00~11:20 SLOW STRETCH	
	11:30~12:00 アクアベーシック 慶矢		11:30~12:00 アクアベーシック 慶矢	11:30~12:15 ビギナー ステップ 川井	11:20~11:50 ストレッチ スタッフ		11:30~12:00 アクアベーシック 嘉納				11:30~12:00 アクアベーシック 小茶
12:10~12:55 ローインパクト 東松	11:45~12:30 代歯アップカキラ 明季子	12:00~12:35 THINKING YOGA						11:50~12:35 ファイティング エクササイズ 齋藤	12:05~12:50 ホットヨガ 阪本	12:00~12:45 有料スクール 呼吸で身体の調子を整える 畑	
				12:45~13:30 パレトン KANA	12:30~13:10 ウィークリークラス40 嘉納		12:30~13:30 有料スクール スイミング スクール 竹上				
13:30~14:15 BAILA BAILA 中西	13:25~14:05 ビギナーエアロ 東松	13:30~14:10 有料スクール Future Body 慶矢	13:00~13:30 メンバーレッスン スタッフ			13:00~13:30 イカロス スタッフ		13:15~14:00 ローインパクト 東松	13:15~14:00 ZUMBA 齋藤	13:10~13:45 CORE CONTROL	13:00~13:30 メンバーレッスン スタッフ
				14:00~14:45 ベーシックヨガ 坂本	13:45~14:45 有料スクール ストリートダンス 初級 中村						
14:45~15:30 ベーシック ステップ 岩下		14:30~15:05 BEAT BOX	14:30~15:15 アクアダンス 慶矢			14:15~14:50 CORE CONTROL	14:30~15:00 アクアベーシック 大橋	14:25~15:10 ビギナー ステップ 胡内	14:30~15:15 フラダンス 安奈	14:15~14:50 THINKING YOGA	14:30~15:00 アクアベーシック 阪本
				15:20~16:05 ZUMBA 谷内	15:15~16:00 ホットヨガ 中津	15:30~16:05 THINKING YOGA		15:35~16:20 ローコンベクション 胡内			
		15:30~16:05 CORE CONTROL	16:00~16:30 プライベート スタッフ				16:00~16:30 プライベート スタッフ				16:00~16:30 プライベート スタッフ
16:30~17:30 有料スクール YOGAMOVE 小野								17:15~18:15 有料スクール アドバンスエアロ 中里			
					17:15~18:00 ホットピラティス 小野						
		18:15~18:50 THINKING YOGA				18:15~18:50 THINKING YOGA				18:15~18:50 THINKING YOGA	
18:50~19:35 ビギナー ステップ 川井	19:00~19:45 姿勢調整 ピラティス 畑	19:15~19:50 BEAT BOX		19:05~19:50 ウィークリークラス45 岩下	19:15~20:00 ホットヨガ 松尾	19:30~20:05 CORE CONTROL		19:00~19:45 GroupPower45 福田	19:00~19:45 アクティブ ストレッチ 柳田	19:30~20:05 THINKING YOGA	
20:05~20:50 GroupPower45 竹内	20:15~21:00 ホットヨガ アクティブ 川井	20:15~20:45 イカロス スタッフ		20:15~21:00 ローインパクト 岩下	20:30~21:15 ホットヨガ 小川	20:30~21:05 THINKING YOGA		20:20~21:05 ZUMBA MIKa	20:25~21:10 ホットヨガ 中西	20:45~21:20 BEAT BOX	20:15~20:45 アクアベーシック 柳田

※ 今回、新たに変更した箇所です。