レッスンタイムスケジュール　2023年4/1～

金・土・日のスケジュールは
裏面にあります

火

	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール
10:00	10:30～11:15 ボール＆ポール 秋里	10:30～11:15 健美操 阪本	10:00～10:30 Group Centergy30	
11:00		11:45～12:30 代謝アップカキラ 明季子	11:00～11:30 Group Groove30	11:30～12:00 アクアベーシック 應矢
12:00	12:10～12:55 ローインパクト 東松		12:15～12:45 Group Fight30	
13:00	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 應矢	13:00～13:30 メンバーレッスン スタッフ
14:00	14:45～15:30 ベーシック ステップ 岩下		14:45～15:15 Group Centergy30	14:30～15:15 アクアダンス 應矢
15:00				
16:00	16:30～17:30 有料スクール YOGAMOVE 小野			16:00～16:30 プライベート スタッフ
17:00				
18:00			18:15～18:45 Group Centergy30	
19:00	19:00～19:40 ビギナーエアロ 川井	19:00～19:45 姿勢調整 ピラティス 畑	19:15～19:45 イカロス スタッフ	
20:00	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 Group Groove30	
21:00				

水

	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール
10:00	10:15～11:00 マイルドヨガ 石田	10:20～10:50 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	
11:00	11:30～12:15 ビギナー ステップ 川井	11:10～11:40 ストレッチ スタッフ		11:30～12:00 アクアベーシック 嘉納
12:00	12:45～13:30 バレトン KANA	12:30～13:10 ウィークリークラス40 嘉納	12:10～12:40 イカロス スタッフ	12:30～13:30 有料スクール スイミング スクール 竹上
13:00		13:45～14:45 有料スクール ストリートダンス 初級 中村	13:00～13:30 Group Groove30	
14:00	14:00～14:45 ベーシックヨガ 坂本		14:15～14:45 Group Fight30	14:30～15:00 アクアベーシック 大槇
15:00	15:20～16:05 ZUMBA 谷内	15:15～16:00 ホットヨガ 中津	15:15～15:45 Group Centergy30	
16:00				16:00～16:30 プライベート スタッフ
17:00		17:15～18:00 ホットピラティス 小野		
18:00			18:15～18:45 Group Centergy30	
19:00	19:05～19:50 ビギナー ステップ 岩下	19:15～20:00 ホットヨガ 松尾	19:15～19:45 Group Fight30	
20:00	20:15～21:00 ローインパクト 岩下	20:30～21:15 ホットヨガ 小川	20:15～20:45 Group Groove30	
21:00				

木

	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール
10:00	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	10:00～10:30 Group Centergy30	
11:00	11:50～12:35 ZUMBA 齋藤		11:00～11:30 Group Fight30	11:30～12:00 アクアベーシック 林
12:00		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	
13:00	13:15～14:00 ローインパクト 東松	13:15～14:00 太極舞 斎藤	13:20～13:50 Group Centergy30	13:00～13:30 メンバーレッスン スタッフ
14:00	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	14:20～14:50 Group Groove30	14:30～15:00 アクアベーシック 阪本
15:00	15:35～16:20 ローコンビネーション 胡内		15:30～16:00 Group Fight30	
16:00				16:00～16:30 プライベート スタッフ
17:00	17:15～18:15 有料スクール アドバンスエアロ 中里			
18:00			18:15～18:45 Group Centergy30	
19:00	19:00～19:45 GroupPower45 稲田	19:00～19:45 アクティブ ストレッチ 栁田	19:15～19:45 Group Centergy30	
20:00	20:20～21:05 ZUMBA MiKa	20:25～21:10 ホットヨガ 中西	20:15～20:45 Group Fight30	20:15～20:45 アクアベーシック 栁田
21:00				