

# レッスンタイムスケジュール

2024年10/1～  
2025年3/31



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
10:15～11:05 健美操 阪本	10:30～11:15 代謝アップ カキラ 明幸子	10:15～10:45 イカロス スタッフ		10:15～11:05 マイルドヨガ 石田	10:15～11:00 ポール& ストレッチ スタッフ	サテライト 10:15～11:05 マイルドヨガ 石田		10:15～11:00 姿勢調整 ピラティス 小野	10:30～11:20 ホットヨガ kazue	10:15～10:45 Group Centergy30	
11:35～12:20 ボール&ボール 秋里	11:35～12:15 ZUMBA40 スタッフ	11:15～12:00 Group Centergy45	11:30～12:00 アクアベーシック 大橋	11:30～12:15 ピギナー ステップ 川井	11:30～12:10 ウィークリー クラス40 岡	11:30～12:00 Group Groove30 original	11:30～12:00 アクアベーシック 嘉納	11:15～12:00 太極舞 斎藤		サテライト 11:15～12:00 太極舞 斎藤	11:30～12:00 アクアベーシック Hiro
12:40～13:25 ローインパクト 東松	13:00～13:45 姿勢調整 ピラティス 畑	12:15～12:30 GroupGroove15	12:45～13:15 Group Cetergy30	12:45～13:35 パレトン KANA	12:30～13:10 ZUMBA40 嘉納	12:15～12:30 GroupCentergy15	12:30～13:30 有料スクール スイミング スクール 竹上	12:15～13:00 ファイティング エクササイズ 斎藤	12:00～12:50 ホットヨガ 阪本	12:15～13:00 有料スクール マットピラティス 畑	13:00～13:30 メンバーレッスン スタッフ
13:40～14:25 コンディショニング エロ 東松	14:10～15:00 ベーシックヨガ 中津	13:30～14:00 Group Fight30	14:30～15:15 アクアダンス 近藤	14:00～14:50 ベーシックヨガ 阪本	13:30～14:30 有料スクール ストリートダンス 初織 中村	サテライト 12:45～13:35 パレトン KANA	14:30～15:00 アクアベーシック 大橋	13:15～14:00 ローインパクト 東松	13:15～14:05 ベーシックヨガ 阪本	13:30～14:00 Group Groove30	
14:40～15:25 BAILA BAILA 中西	14:45～15:15 Group Fight30 original	14:15～14:30 GroupCetergy15		15:20～16:05 ZUMBA45 谷内	15:15～16:05 ホットヨガ 屋良	14:15～15:00 Group Fight45	15:15～15:35 ストレッチ20 スタッフ	14:25～15:10 ピギナー ステップ 胡内	14:20～15:10 フラダンス 安奈	14:15～14:35 お腹トレ スタッフ	14:30～15:00 アクアベーシック 阪本
15:40～16:25 ベーシック ステップ 岩下	15:30～15:50 お腹トレ スタッフ	15:30～15:50 お腹トレ 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	16:30～17:00 プライベート スタッフ	15:30～16:20 ローコンビネーション 胡内	14:50～15:05 GroupFight15	14:50～15:05 GroupFight15	
										サテライト 15:30～16:20 ローコンビネーション 胡内	16:00～16:30 プライベート スタッフ
								17:15～18:15 有料スクール アドンスエアロ 中里			
		18:15～18:45 Group Centergy30				18:15～18:45 Group Fight30				18:15～18:45 Group Groove30	
19:00～19:45 ローインパクト 川井	19:00～19:45 姿勢調整 ピラティス 畑	19:00～19:30 Group Fight30 original		19:00～19:45 ベーシック ジョギング 岩下	19:15～20:05 ホットヨガ 松尾	19:00～20:15 有料スクール 女性のための シェイプアップ スクール 中村		18:15～19:55 ピギナーエアロ 巒	19:00～19:45 ストレッチ45 スタッフ	19:00～18:15 GroupCentergy	19:00～18:15 GroupCentergy
20:00～20:30 はじめて ステップ 竹内	20:15～21:05 ホットヨガ 川井	19:50～20:20 イカロス スタッフ		20:00～20:30 GroupPower30 AI(アイ)		20:30～21:00 Group Groove30 original		20:15～21:00 ZUMBA45 巒	20:25～21:15 ホットヨガ 中西	19:30～20:00 Group Groove30 original	20:15～20:45 アクアベーシック 西江
20:45～21:30 GroupPower45 竹内		20:40～21:00 HIT スタッフ		20:45～21:30 GroupFight45 AI(アイ)	20:30～21:20 ホットヨガ 小川					20:15～21:00 Group Fight45	

※各レッスン途中入場・途中退場はできません。