

# レッスンスケジュール

(平成24年 4月～)

	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									
10:00	ラジオ体操 初級エアロ HIROMI 10:20~11:05	アクアエクササイズ 金子学美 10:20~11:05	ラジオ体操 初級ステップ 川田裕美 10:20~11:05	健康体操 蓮見恵子 10:20~11:10	ラジオ体操 ピラティス 松田明子 10:20~11:00	ジョギング 森田久美子 10:20~11:05	ラジオ体操 ハタ・ヨガ HIROMI 10:20~11:20	ウォーキング 富田朱美 10:30~11:00	ラジオ体操 初中級エアロ 週替わりレッスン 10:20~11:00 (別紙参照)	初級&中級 縄田光里 10:30~11:00	ラジオ体操 初級&中級 縄田光里 10:30~11:00	ラジオ体操 ピラティス★ 河内弘美 10:20~11:05	選手コース								
11:00	BODY JAM45 HIROMI 11:15~12:00	中級 新井せつ子 上級 小倉一人 11:15~12:15	SH'BAM 花本さくら 11:15~11:45	初級 小倉一人 中級 松田明子 上級 池田真優 11:15~12:15	スタートエアロ 原祐子 11:15~12:00	初級 松田明子 中級 青木 浩 上級 富田朱美 11:15~12:15	初級ステップ 川島琴枝 11:30~12:10	初級 縄田光里 中級 富田朱美 上級 池田真優 11:15~12:15	CX WORX 神山智洋 11:15~11:45	中級&上級 新井せつ子 11:15~12:15	初級&中級 縄田光里 10:30~11:00	ピラティス★ 河内弘美 10:20~11:05		フリー&ウォーキング ※月1回で10:00~11:50ファミリープールとしてコースが制限されます							
12:00	ショートレッスン	はじめてスイム 松田明子 12:30~13:15	ショートレッスン	健康運動 浅井律子 12:30~13:15	ショートレッスン	アクアダンベル エクササイズ 富田朱美 12:30~13:15	ショートレッスン	肩甲骨ストレッチ& ジョイントウォーキング 青木浩 12:30~13:15	ショートレッスン	アクアピクス 縄田光里 12:30~13:10	初級&中級 縄田光里 10:30~11:00	上級エアロ 河内弘美 11:15~12:15			フリー&ウォーキング						
13:00	フラダンス 榎原恵美 13:15~14:00	フリー&ウォーキング	BODY PUMP 片野佑紀 13:30~14:00	フリー&ウォーキング	ファットバーン HIROMI 13:30~14:20	フリー&ウォーキング	ZUMBA 小林美代 13:00~13:45	フリー&ウォーキング	やさしいピップ ホップ 鈴木亮子 13:00~13:50	フリー&ウォーキング	フリー&ウォーキング	BODY JAM※ BODY PUMP※ など・・・ 13:00~				フリー&ウォーキング					
14:00	シェイプUP 福士鈴依子 14:10~14:55	フリー&ウォーキング	ピラティス 手島香代子 14:30~15:10	フリー&ウォーキング	ダンバ 紅羽 新井せつ子 14:30~15:00	フリー&ウォーキング	メガダンス A I 14:00~15:00	フリー&ウォーキング	BODY JAM45 HIROMI 14:15~15:00	(1時間目) スクール 14:30~15:30	フリー&ウォーキング	BODY JAM※ BODY PUMP※ など・・・ 14:00~					フリー&ウォーキング				
15:00	ピラティス (ビューティーウォーキング) 松田明子(築カレン) 15:05~15:50 ※第2週はビューティーウォーキング(60)となります	(1時間目) スクール 15:30~16:30	リトモス 手島香代子 15:30~16:15	(1時間目) スクール 15:30~16:30	ヨガ 持田育枝 15:15~16:15	(1時間目) スクール 15:30~16:30	BODY HEALING 持田育枝 15:15~16:00	(1時間目) スクール 15:30~16:30	シェイプ&リフレッシュ トレジムスタッフ 15:15~15:45	(2時間目) スクール 15:30~16:30	フリー&ウォーキング	中級エアロ 縄田はるみ 15:00~15:50						フリー&ウォーキング			
16:00	(体操教室) スクール 16:30~17:30	(2時間目) スクール 16:30~17:30	(キッズダンス) スクール 16:30~17:30	(2時間目) スクール 16:30~17:30	(体操教室) スクール 16:30~17:30	(2時間目) スクール 16:30~17:30	(キッズダンス) スクール 16:30~17:30	(2時間目) スクール 16:30~17:30	FX-REGボール★ 和田瑞江 16:50~17:20	(3時間目) スクール 16:30~17:30	フリー&ウォーキング	ヨガ 縄田はるみ 16:00~17:00							日曜日のプールエリアのご利用は18:00までとなります		
17:00	(キッズダンス) スクール 17:30~18:30	(3時間目) スクール 17:30~18:30 育成 17:30~19:00	16:30~18:10	(3時間目) スクール 17:30~18:30 育成 17:30~19:00	(体操教室) スクール 17:30~18:30	(3時間目) スクール 17:30~18:30 育成 17:30~19:00	16:30~18:30	(3時間目) スクール 17:30~18:30 育成 17:30~19:00	中級エアロ★ 和田瑞江 17:30~18:10	育成 17:30~19:00	フリー&ウォーキング	ヨガ 縄田はるみ 16:00~17:00								日曜日のプールエリアのご利用は18:00までとなります	
18:00	FKストレッチ トレジムスタッフ	選手クラス	初中級エアロ★ 手島香代子 18:50~19:40	選手クラス	スタートエアロ 縄田はるみ 19:00~19:45	選手クラス	SH'BAM 河内涼子 18:40~19:10	選手クラス	BODY PUMP 初級&中級 新井せつ子 18:20~19:10	育成 17:30~19:00	フリー&ウォーキング	ヨガ 縄田はるみ 16:00~17:00									日曜日のプールエリアのご利用は18:00までとなります
19:00	ピラティス★ 福士鈴依子 19:10~19:50	選手クラス	ウェーブ リップ★ 神山智洋 19:50~20:20	選手クラス	スタートエアロ 縄田はるみ 19:00~19:45	選手クラス	ZUMBA HIROMI 19:20~20:00	選手クラス	ZUMBA★ 小林ひと美 19:20~20:05	育成 17:30~19:00	フリー&ウォーキング	ヨガ 縄田はるみ 16:00~17:00									
20:00	BODY JAM45 縄田光里 20:00~20:45	アクアピクス 福士鈴依子 20:10~20:40	初級&中級 神山智洋 20:30~21:00	マスターズ 浅井律子 20:00~21:00	ヨガ 持田育枝 20:00~21:00	初級&中級 縄田光里 20:15~21:00	中級ステップ★ 川島琴枝 20:10~21:10	中級&上級 小倉一人 20:15~21:00	ピラティス 小林ひと美★ 20:15~21:00	育成 17:30~19:00	フリー&ウォーキング	ヨガ 縄田はるみ 16:00~17:00	日曜日のプールエリアのご利用は18:00までとなります								
21:00	BODY PUMP 初級&中級 片野佑紀 21:00~21:50	初級&中級 浅井律子 20:45~21:30	CX WORX 神山智洋 20:30~21:00	マスターズ 浅井律子 20:00~21:00	ヨガ 持田育枝 20:00~21:00	初級&中級 縄田光里 20:15~21:00	中級ステップ★ 川島琴枝 20:10~21:10	中級&上級 小倉一人 20:15~21:00	ピラティス 小林ひと美★ 20:15~21:00	育成 17:30~19:00	フリー&ウォーキング	ヨガ 縄田はるみ 16:00~17:00		日曜日のプールエリアのご利用は18:00までとなります							
22:00		フリー&ウォーキング	ZUMBA★ 小林美代 21:15~22:00	マスターズ 浅井律子 20:00~21:00	ヨガ 持田育枝 20:00~21:00	初級&中級 縄田光里 20:15~21:00	BODY COMBAT 初級&中級 飯塚広樹 21:20~22:05	健康運動 浅井律子 21:00~21:30		育成 17:30~19:00	フリー&ウォーキング	ヨガ 縄田はるみ 16:00~17:00			日曜日のプールエリアのご利用は18:00までとなります						
22:30				フリー&ウォーキング	ヨガ 持田育枝 20:00~21:00	初級&中級 縄田光里 20:15~21:00		健康運動 浅井律子 21:00~21:30		育成 17:30~19:00	フリー&ウォーキング	ヨガ 縄田はるみ 16:00~17:00				日曜日のプールエリアのご利用は18:00までとなります					

※日曜13:00~14:00~スタジオレッスンは週によってレッスンが異なります。  
★・・・前月のレッスンから変更があります。ご確認ください

※プールエリアのご利用時間は22:00(土曜日は21:45) (名称)となっているレッスンにつきましてはキッズレッスンになりますので成人の方はご利用できません  
までとなります