

レッスンスケジュール

2024年5月～

	火			水			木			
	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	
9:00										9:00
9:30										9:30
10:00	10:00 OPEN			10:00 OPEN			10:00 OPEN			10:00
10:30	10:20~11:00 ヨガ 山内			10:20~11:00 ワークアウトヨガ 吉倉			10:15~10:55 ラテンファン 長山	10:20~10:50 からだアクティブ CSLive (REC)		10:30
11:00			10:45~11:15 アクアピクス 中野					11:00~11:40 ピラティス CSLive		11:00
11:30	11:20~11:50 ステップJam 吉倉			11:15~11:55 コンビネーションステップ 山内	11:10~11:40 X-CORE TRAINING CSLive(REC)	11:10~11:40 アクアウォーク&ジョグ 能瀬	11:05~11:45 カラダデトックス 河合		11:15~11:45 アクアピクス 吉田	11:30
12:00										12:00
12:30	12:10~12:50 SHAPEPUMP CSLive(REC)			12:10~12:40 【ビューティーP】LEG CSLive(REC)	12:05~12:25 ジムスモ		12:00~12:20 ジムスモ			12:30
13:00			12:30~12:50 初級水泳/佐藤 5月 クロール 6月 背泳ぎ 7月 平泳ぎ				12:40~14:10			13:00
13:30	13:00~13:40 ラテンファン 長山			13:00~13:40 シンプルエアロ 粟原	13:00~13:30 ポッチャ フリータイム					13:30
14:00	13:50~14:00 ジムスモ			13:50~14:30 ファイトアタックBEAT 北田				13:30~14:10 ヨガ CSLive		14:00
14:30	14:00~14:10 ジムスモ									14:30
15:00										15:00
15:30										15:30
16:00	15:30~16:30 キッズ体育スクール		15:30~16:30 キッズスイミングスクール ※3コース半使用	15:30~16:30 キッズ体育スクール		15:30~16:30 キッズスイミングスクール ※3コース半使用	15:30~16:30 キッズ体育スクール		15:30~16:30 キッズスイミングスクール ※3コース半使用	16:00
16:30										16:30
17:00	16:30~17:30 キッズ体育スクール		16:30~17:30 キッズスイミングスクール ※全コース使用	16:30~17:30 キッズ体育スクール		16:30~17:30 キッズスイミングスクール ※全コース使用	16:30~17:30 キッズ体育スクール	16:30~17:30 キッズダンス 吉田	16:30~17:30 キッズスイミングスクール ※全コース使用	17:00
17:30										17:30
18:00	17:30~18:30 キッズ体育スクール		17:30~18:30 キッズスイミングスクール ※3コース使用	17:30~18:30 キッズ体育スクール	17:30~18:30 キッズHIPHOP 木藤 (初級)	17:30~18:30 キッズスイミングスクール ※3コース使用	17:30~18:30 キッズ体育スクール		17:30~18:30 キッズスイミングスクール ※3コース使用	18:00
18:30										18:30
19:00	18:50~19:30 オリジナルエアロ 山崎			19:15~19:35 Jumping Hi 池田			19:00~19:40 パワーヨガ 堀澤	19:10~19:40 やせる! 脂肪燃焼ダンス CSLive(REC)		19:00
19:30										19:30
20:00	19:45~21:15			19:50~20:30 SHAPEPUMP 池田	19:20~19:50 HOTヨガ CSLive(REC)		19:50~20:30 ファイトアタックBEAT ドン	19:50~20:30 カラダデトックス CSLive(REC)		20:00
20:30	スポーツエアロ スクール ※有料 高木	20:00~20:30 フレックスストレッチ 吉田	1. 3. 5週 平泳ぎ 2. 4週 バタフライ 20:20~20:40 中級水泳/佐藤		20:00~20:30 X-CORE FIGHTING CSLive					20:30
21:00				20:40~21:10 ZUMBA 山田			20:40~20:55 ジムスモ			21:00
21:30										21:30
22:00	22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00

