2025年11月12月レッスンスケジュール (受講対象:現金月会費会員限定) 大崎市市民プール アクア・パル

		<u>ノツスンスケジニ</u>						
火曜日	水曜日	木曜日		金曜日		土田		日曜日
10:00 OPEN	10:00 OPEN		OPEN		OPEN		OPEN	10:00 OPEN
スタジオ	スタジオ	スタジオ	キッズルーム	スタジオ	キッズルーム	スタジオ	キッズルーム	スタジオ
						1000-1100		
1015-1055	1015-1055		1015-1055	1015-1045			1025-1105	1020-1100
			1015-1055	1015-1045			1025-1105	1020-1100
ヨガ	ファンク ショナル		ボディケア	FIT		幼児体育 スクール	ZUMBA	コアトレ
	トレーニング		ストレッチ	jam				
菊地	永塚	追加	酒井	永塚		1100 1200	永塚	師山
45名定員	45名定員		24名定員	45名定員		1100-1200	24名定員	45名定員
	1105-1145					児童体育 スクール	1115-1155	1115-1155
1110-1150	ミノンプル		1110-1150	1110-1150		~ <i>J</i> - <i>N</i>	1115-1155	1115-1155
72.154 2.42.	シンプル エアロLOW		Vo1-1-1-1	H=wa7			シンプル	ファン
コンビネーション エアロ	永塚		やさしい ピラティス	リラックス ヨガ			エアロ	ファイト
生故		追加		芒仙			永塚	師山
遠藤	45名定員		永塚	菊地	1	1215-1245	24名定員	45名定員
45名定員	1200-1240		24名定員	45名定員		0755		
1215-1255				1210-1250		STEP jam	1210-1250	1210-1250
1215-1255	ZUMBA		1210-1250	1210-1250		2.10	1210-1250	1210-1250
ボディメイク トレーニング			65.114	コア ヒーリング		永塚	フィール	コア ヒーリング
トレーニング	須藤	追加	簡単 イス体操	ヒーリンジ		18名定員	ヨガ	ヒーリンジ
遠藤	45名定員		; ≡. ++	佐藤			佐藤	師山
45名定員			酒井	25名定員		追加	24名定員	25名定員
奇数日 偶数日			24名定員			W44 B 4 D		
1310-1350 1310-1350						※11月1日	1300-1340	
						8日は 休講		
コンビ ネーション ステップ ファイト						N m#	ピラティス	
ステップ							永塚	
遠藤遠藤							24名定員	
18名定員 45名定員							24石疋貝	
		1530-1630		1530-1630				
		1550 1050		1330 1030				
		幼児体育 スクール		幼児体育 スクール				
				7.7				
	1630-1730	1630-1730		1630-1730				
	 キッズ							
	チアダンス スクール	児童体育 スクール		児童体育 スクール				
		スクール		スクール				
1800-1840	1730-1830	1730-1830		1730-1830				
4°-° , . , . , . ,	キップ		1840-1920		1900-1940			
ボディメイクトレーニング	チアダンス スクール			児童体育 スクール	קד			
遠藤		児童体育 スクール	ヨガ	スクール	コア ヒーリング			
45名定員			菊地		師山			
	1830-1930							
奇数日 偶数日 			24名定員		24名定員			
1850-1930 1850-1930	キッズ チアダンス				1950-2030			
シンプル シンプル	スクール		担当者		ファン			
シンプル シンプル エアロ ステップ			変更		ファン ファイト			
遠藤遠藤					師山			
45名定員 18名定員					24名定員			ELYTTRAIL
	21:00 END	21.00) END	21.00)END	21.00) END	21.00 END
21:00 END	21:00 END	21.00	END	21.00	CIND	21.00	END	21:00 END