

青梅店レッスンスケジュール【7月~】

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日					
10:00 ロッカーOPEN		10:00 ロッカーOPEN	10:00 ロッカーOPEN	10:00 ロッカーOPEN	9:00 ロッカーOPEN	9:00 ロッカーOPEN					
9:00		9:00	9:00	9:00	9:00	9:00					
<p>●スタジオレッスンについて・・・事前に参加予約をしてください。定員30名/28名/23名/22名</p> <p>●プールレッスンについて・・・開始5分前よりレッスンコースとなります。</p> <p>●プールレッスンは13名以上で2コース、25名以上で3コース利用(最大)となります。状況によりフリーコースが変更になります。</p> <p>●月曜日・金曜日のプールは10:00~11:15まで、学校水泳実施期間にはプールエリアはクローズとなります。(~9月まで) 日程下記参照</p> <p>●祝祭日は特別プログラムとなりますので、館内インフォメーションボード及びホームページをご確認ください。</p>						スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	9:30~12:30	9:30~12:30					
10:10-10:20 みんなまで体操★	10:10-10:15 みんなまで体操	10:10-10:30 メチカ フィットネス REC	10:05-11:05 幼稚園 水泳 (2コース利用)	10:10-10:20 みんなまで体操★	2コース 利用	9:30~11:45 キッズスイミング スクール (有料)					
10:30-11:10 ZUMBA AKIKO	10:20-11:00 コンピネーション エアロ おざわ	10:40-11:10 アクアウォーク &ジョグ 矢作	10:40-11:20 ヨガ 大野	10:30-11:10 ピラティス 大和田	9:30~12:30 キッズ体育 スクール (有料)	9:30~12:30 キッズ体育 スクール (有料)					
11:20-12:00 シンプル エアロ 吉永	11:15-11:45 アクアウォーク &ジョグ 小泉	11:10-11:50 ピラティス おざわ	11:30-12:10 ラテンダンス 大野	11:20-12:00 コンピネーション ステップ 茂木	9:30~12:30 キッズ体育 スクール (有料)	9:30~12:30 キッズ体育 スクール (有料)					
12:15-12:55 シェイパンプ 吉永	12:30-13:10 中級水泳 尾澤	12:00-12:40 骨盤 エクササイズ 吉田	12:20-12:50 Down-Up Core 宮島	12:20-12:50 水泳入門 小林	9:30~12:30 キッズ体育 スクール (有料)	9:30~12:30 キッズ体育 スクール (有料)					
13:10-13:50 Zen Yoga REC	13:20-14:00 スイム トレーニング 800 野村	12:50-13:30 ジャズダンス 宮澤	13:00-13:30 ボディメイク トレーニング REC	13:20-13:50 スイム トレーニング 500 武藤	12:30~14:30 キッズダンス スクール (有料)	12:30~14:30 キッズダンス スクール (有料)					
14:00-14:40 シンプル ステップ 吉田	13:40-14:20 ヨガ 高橋	13:40-14:20 オリジナル エアロ 尾崎	13:40-14:20 オリジナル エアロ 尾崎	13:40-14:20 ダンスWAVE 吉永	14:00-14:40 シンプルエアロ 尾崎	14:00-14:40 シンプルエアロ 尾崎					
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	14:30-19:30	14:30-19:30					
15:30-18:30 キッズスイミング スクール (有料)	14:30-20:30 キッズスイミング スクール (有料)	14:30-20:30 キッズスイミング スクール (有料)	14:30-20:30 キッズスイミング スクール (有料)	14:30-20:30 キッズスイミング スクール (有料)	14:30-19:30 キッズスイミング スクール (有料)	14:30-19:30 キッズスイミング スクール (有料)					
16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	15:30-18:30 キッズ体育 スクール (有料)	15:30-18:30 キッズ体育 スクール (有料)					
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	15:40-16:20 ファンクショ ナルトレーニング 与倉	15:40-16:20 ファンクショ ナルトレーニング 与倉					
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	19:10-19:20 ★スタスマ かんたん筋トレ	19:10-19:20 ★スタスマ かんたん筋トレ					
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:10-19:50 Lat! Lat! REC	19:10-19:50 Lat! Lat! REC					
19:20-19:30 ★スタスマ かんたん筋トレ	19:30-20:10 フィットアタック BEAT 小林	20:00-20:10 ★スタスマ かんたんストレッチ	20:00-20:10 ★スタスマ かんたんストレッチ	19:50-20:30 ヨガ REC	19:50-20:30 ヨガ REC	19:50-20:30 ヨガ REC					
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	スポーツエリアCLOSE 19:45 CLOSE 20:00	スポーツエリアCLOSE 19:45 CLOSE 20:00					
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00							

【プール利用時間】
 平日/10:00~15:15
 土曜日/ 9:00~10:15
 11:45~14:15
 日曜日/10:30~18:45
 祝 日/祝日プログラムによる

*プールコース利用時間は状況により
 変更になる場合がございます。
 予めご了承の程よろしくお願いたします。

スタスマ … 【無料】スタッフがスタジオで実施するスモールレッスンです。予約不要。
 説明会 … 【無料】トレーニング説明会 定員4名 受付にてご予約ください。

【学校水泳実施日】月曜日 7/6・7/13・9/14・9/28 金曜日 7/3・9/11・9/18・9/25