

ミニトレッスンスケジュール

2022年1月～

時間	月			火			水			木			金			土			日		
	プール子供	プール大人	スタジオ・ジム	プール子供	プール大人	スタジオ・ジム	プール子供	プール大人	スタジオ・ジム	プール子供	プール大人	スタジオ・ジム	プール子供	プール大人	スタジオ・ジム	プール子供	プール大人	スタジオ	プール大人	スタジオ	
9:00					成人 1級・3級 9:30～10:30									成人 2級 9:30～10:30							
10:30	親子 10:10～ 10:55		J-POP ダンス 10:30～ 11:30 海東			ウォークエアロ 10:30～ 11:15 佐藤(友)	親子 10:10～ 10:55		サーキットエアロ 10:30～ 11:15 石井			ズンバ 10:30～ 11:30 佐藤(加)			陰ヨガ 10:15～ 11:15 大橋	親子 10:10～ 10:55	成人 1級・3級 9:30～10:30	ルーシーダットン 10:30～ 11:30 佐藤(友)	時間変更		
11:00					成人 2級 11:00～12:00		キンダー 11:15～ 12:00							成人 1級・3級 11:00～12:00		キンダー 11:15～ 12:00	成人 2級 11:00～12:00				
11:30	キンダー 11:15～ 12:00		ウォークエアロ 11:45～12:30 佐藤(圭)			初心者ピンヤサヨガ 11:45～12:30 佐藤(友)														※要確認	
12:00	内容変更	初心者平泳ぎ 12:00～12:30													ストレッチ 11:45～12:15 大橋						
12:30		成人 2級・3級 12:30～13:30			成人 4・5級 12:30～13:30	ストレッチ 13:00～13:30								成人 4・5級 12:30～13:30			成人 4・5級 12:30～13:30	コア& ストレッチ 12:00～ 13:00 大橋		ジャズ 11:15～ 12:15 海東	
13:00			ストレッチ 13:00～13:30					成人 1級・4級・5級 13:00～14:00													
13:30		成人 1級・4級・5級 13:30～14:30		内容変更	初心者クロール 13:30～14:00	※操体法 13:35～13:55															
14:00			筋トレ 13:40～14:10																		
14:30		健康 太極拳 14:00～ 15:00 伊東			ウォーク&ジョグ 14:00～14:30	ズンバ 14:00～ 15:00 佐藤(加)		成人 2級・3級 14:00～15:00													
15:00		アクア30 14:35～ 15:05 北村																			
15:30	児童 15:05 ～ 16:15		ストリート ジャズ 15:15～ 16:15 矢野																		
16:00																					
16:30	児童 16:05 ～ 17:15		SP&チューブ 16:15～16:45																		
17:00																					
17:30	児童 17:05 ～ 18:15																				
18:00																					
18:30	育成 18:30 ～ 19:30	選手 18:30 ～ 19:30																			
19:00																					
19:30																					
20:00																					
20:30																					
21:00																					
21:30																					
22:00	営業時間 平日9:00～23:00 土曜日9:00～22:00 日曜日9:00～19:00																				
22:30	★祝日は、児童・成人・親子・キンダーコース及び19:00以降のスタジオプログラムはお休みとなります。また、各レッスン担当者を変更する場合がございます。																				

内容変更
マスター
会員に
限り大
人バレエ
プログラム
無料

時間変更

※要確認
スポーツ
クラブ
受付にて
実施日時
を確認く
ださい。

お願い
スポーツクラブ(ジム・スタジオレッスン)
スイミングスクール(水中ウォーキング)
ご利用のお客様は、【マスク着用】でお願い致します。