

# LESSON TIME SCHEDULE [レッスントイムスケジュール] 2017月9月

予・・・先着予約優先【定員制】  
αスタジオ βスタジオ



|             | 月曜日                                |                                     | 火曜日   |  | 水曜日  |                                     | 木曜日  |                                       | 金曜日   |                                    | 土曜日   |     | 日曜日        |     |
|-------------|------------------------------------|-------------------------------------|---|--|--|-------------------------------------|--|---------------------------------------|---|------------------------------------|---|-----|------------|-----|
|             | 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 | スタジオ       | プール |
| 10:00       |                                    |                                     |   |  |  |                                     |  |                                       |   |                                    |   |     |            |     |
| 10:15~10:30 | Enjoyストレッチ                         |                                     | Enjoyストレッチ  |  | Enjoyストレッチ                                 |                                     | Enjoyストレッチ                                       |                                       | Enjoyストレッチ  |                                    | Enjoyストレッチ                                    |     | Enjoyストレッチ |     |
| 10:45~11:30 | 予 やさしい<br>ヨガ<br>村越                 |                                     | リラックス<br>予 ヨガ<br>井畑                                   |  | ZUMBA<br>YUKIKO                            | 11:00~11:30<br>Enjoy<br>アクア<br>ダンベル | ファイト<br>エクサ<br>サイズ<br>飯野                         |                                       | 体と心をほぐす<br>予 ヨガ<br>MIKIKO                         |                                    | コンディショニング<br>予 ヨガ<br>RYU                      |     |            |     |
| 11:45~12:30 | ハイパー<br>エアロ<br>伊藤(は)               | 12:00~12:30<br>Enjoy<br>アクア<br>ウォーク | 予 ピラティス<br>井畑   | 12:00~12:30<br>予 Enjoy<br>ヌードル<br>ウォーキング | 太極舞<br>YUKIKO                              | かんたん<br>平泳ぎ                         | ソフト<br>エアロ<br>黒木                                 |                                       | 予 Enjoy<br>コアトレ                                   | 11:45~12:15<br>上手に<br>クロール         | 予 Enjoy<br>コアトレ                               |     |            |     |
| 12:45~13:30 | ZUMBA<br>伊藤(は)                     | かんたん<br>背泳ぎ                         | 入門<br>フィットネス<br>フラダンス<br>青山                           | Enjoy<br>アクア<br>ピクス                      | 予 らくらく<br>ヨガ<br>鈴木(理)                      |                                     | セルフ<br>ボディー<br>ケア<br>予<br>黒木                     |                                       | DAISEN<br>エアロ<br>フィール<br>ザ・コア                     | 12:30~13:00<br>Enjoy<br>アクア<br>ピクス | 12:30~13:15<br>Enjoy<br>ボクシング                 |     |            |     |
| 14:00~14:45 | Enjoy<br>フォーク<br>ダンス               |                                     | 13:45~14:30<br>予 DAISEN<br>ヨガ<br>禅奏<br>(ぜんそう)         |  | 13:45~14:30<br>ファイト<br>エクサ<br>サイズ<br>鈴木(理) |                                     | 13:45~14:15<br>チャレンジ<br>エアロ<br>近藤                | 14:00~14:30<br>かんたん<br>背泳ぎ            | 13:30~14:00<br>予 Enjoy<br>ポール                     |                                    | 13:30~14:00<br>予 Enjoy<br>ポール                 |     |            |     |
| 15:00~15:45 | DAISEN<br>エアロ<br>フィール<br>ザ・コア      |                                     | 14:45~15:30<br>ファイト<br>エクサ<br>サイズ<br>飯野               |  | 14:45~15:30<br>予 美姿勢<br>ヨガ<br>MIKIKO       |                                     | 14:30~15:15<br>パワー<br>ヨガ<br>予<br>近藤              | 14:45~15:15<br>かんたん<br>クロール           | 14:30~15:15<br>予 デットクス<br>ヨガ<br>MIKIKO            |                                    | 14:15~15:00<br>予 DAISEN<br>ヨガ<br>禅奏<br>(ぜんそう) |     |            |     |
| 18:45~19:15 | 予 DAISEN<br>ヨガ<br>禅奏               |                                     | 18:45~19:30<br>コンディショニング<br>バレエ<br>キクコ                |  | 18:45~19:30<br>HIP<br>HOP<br>SUGI-J        |                                     | 18:45~19:15<br>予 Enjoy<br>コアトレ                   |                                       | 18:30~19:15<br>リフレッシュ<br>予 ヨガ<br>森下               |                                    |   |     |            |     |
| 19:30~20:15 | Enjoy<br>ボクシング                     | 19:45~20:15<br>かんたん<br>平泳ぎ          | 19:45~20:30<br>ジャズ<br>ダンス<br>キクコ                      | 19:45~20:15<br>Enjoy<br>アクア<br>ピクス       | 19:45~20:30<br>コンディショニング<br>予 ヨガ<br>RYU    | 19:45~20:15<br>はじめて<br>スイム          | 19:30~20:15<br>バレトン<br>迫                         | 19:45~20:15<br>Enjoy<br>アクア<br>ウォーク   | 19:30~20:15<br>ZUMBA<br>森下                        |                                    |   |     |            |     |
| 20:30~21:00 | 予 Enjoy<br>コアトレ                    | 予 Enjoy<br>ミット<br>アクア               | 20:45~21:15<br>予 Enjoy<br>バランス<br>エクササイズ              | 20:30~21:00<br>Enjoy<br>アクア<br>ウォーク      | 20:45~21:30<br>ZUMBA<br>山本                 | 20:30~21:00<br>Enjoy<br>アクア<br>ピクス  | 20:30~21:15<br>代謝UP<br>予 ヨガ<br>RYU               | 20:30~21:00<br>予 Enjoy<br>アクア<br>ダンベル | 20:30~21:15<br>予 DAISEN<br>トランポリン<br>ジャンプ<br>★スター |                                    |   |     |            |     |
| 21:15~22:00 | 予 DAISEN<br>トランポリン<br>ジャンプ<br>★スター |                                     | 21:30~22:15<br>DAISEN<br>エアロ<br>フィール<br>ザ・コア<br>Night |  |  |                                     | 21:30~22:15<br>DAISEN<br>ボクシング<br>CLUB★<br>ボクシング |                                       |   |                                    |   |     |            |     |
| 22:00       |                                    |                                     |   |  |  |                                     |  |                                       |   |                                    |   |     |            |     |

水曜日

休館日

## おすすめレッスン

