

2022年  
12月

# 東浦店レッスンスケジュール

  …変更箇所  
   …動的レッスン  
   …静的レッスン  
   …プールレッスン  
  …初心者向けレッスン  
 NEW …新設  
 WEB …WEB予約  
 100% WEB …WEB予約のみ



9:00	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 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	
	100% WEB 健康ラジオ体操 9:15~9:25			100% WEB 健康ラジオ体操 9:15~9:25			100% WEB 健康ラジオ体操 9:15~9:25			100% WEB 健康ラジオ体操 9:15~9:25			100% WEB 健康ラジオ体操 9:15~9:25			100% WEB 健康ラジオ体操 9:15~9:25						
	ZUMBA 9:50~10:35 鵜殿		10:00~10:45 アクアピクス 堤	バレトン 9:45~10:30 飯嶋		10:00~10:30 ショートアクア 寺田	パーシクヨガ 9:45~10:30 ナーバラ		10:00~10:30 アクアダンベル 平元	MEGADANZ 10:00~10:45 城間		10:00~10:30 ショートアクア 後藤	WEB OXIGENO 9:45~10:30 平元		10:00~10:30 水中ウォーキング 鈴木	100% WEB キッズダンス 4歳~7歳 キッズスイミング 小学生			100% WEB キッズダンス 4歳~6歳 キッズスイミング 小学生			
	100% WEB ポティリセット 11:05~11:45 鵜殿		11:00~11:30 アクアピクス 堤	100% WEB ポティリセット 11:00~11:45 飯嶋		11:00~11:30 水中ウォーキング 寺田	100% WEB ポティリセット 11:00~11:45 ナーバラ		11:00~11:30 アクアダンベル 平元	100% WEB MEGADANZ 11:00~11:45 遠藤		11:00~11:30 初心者スイム 谷口	WEB エアロパーシク 11:00~11:40 杉浦		11:00~11:30 水中ウォーキング 鈴木	100% WEB キッズダンス 4歳~7歳 キッズスイミング 小学生			100% WEB キッズダンス 4歳~6歳 キッズスイミング 小学生			
	12:15~12:45 X55 寺田		【有料レッスン】 12:00~12:50 スイム初級 藤井(岡崎店)	WEB 12:15~12:55 エアロパーシク 他田		12:00~12:50 スイム初級 藤井(岡崎店)	WEB 12:15~12:45 OXIGENO 杉山		【有料レッスン】 12:20~13:10 スイム中級 藤井(岡崎店)			WEB 12:10~12:55 簡単JAZZ yae				100% WEB キッズダンス 4歳~7歳 キッズスイミング 小学生			100% WEB キッズダンス 4歳~6歳 キッズスイミング 小学生			
13:00	WEB 13:15~14:00 スローフローヨガ 坂野		13:15~13:45 水中ウォーキング 鈴木	WEB 13:15~13:45 ポティリセット 他田		13:15~14:00 アクアピクス 堤	WEB 13:15~14:00 バレトン 飯嶋		13:15~13:45 アクアダンベル 平元	WEB 13:15~13:45 バランスボール 後藤		13:15~13:45 水中ウォーキング 鈴木	WEB 13:25~14:10 リフレッシュヨガ 城間		13:15~14:00 スイム 竹内	100% WEB キッズダンス 4歳~6歳 キッズスイミング 小学生			100% WEB キッズダンス 4歳~6歳 キッズスイミング 小学生			
	WEB 14:20~15:05 MEGADANZ yae			100% WEB 14:40~15:25 X55 寺田			WEB 14:30~15:15 エアロロー 杉浦			WEB 14:45~15:15 FIGHT DO 谷口			WEB 14:40~15:25 ZUMBA 城間			100% WEB キッズダンス 4歳~6歳 キッズスイミング 小学生			100% WEB キッズダンス 4歳~6歳 キッズスイミング 小学生			
	WEB 15:30~16:15 エアロミドル 嶋田		キッズスイミング 3歳~6歳			キッズスイミング 3歳~6歳			キッズスイミング 3歳~6歳			キッズスイミング 3歳~6歳			キッズスイミング 3歳~6歳	100% WEB キッズダンス 4歳~6歳 キッズスイミング 小学生			100% WEB キッズダンス 4歳~6歳 キッズスイミング 小学生			
		キッズバレエ 4歳~6歳	キッズスイミング 3歳~6歳		キッズダンス 4歳~7歳	キッズスイミング 3歳~6歳		キッズ新体操 4歳~6歳	キッズスイミング 3歳~6歳		キッズ新体操 4歳~6歳	キッズスイミング 3歳~6歳		キッズ新体操 4歳~6歳	キッズスイミング 3歳~6歳	キッズ新体操 4歳~6歳	キッズスイミング 3歳~6歳		キッズ新体操 4歳~6歳	キッズスイミング 3歳~6歳		
		ジュニアスイミング 小学生	ジュニアスイミング 小学生		ジュニアダンス 4歳~7歳	ジュニアスイミング 小学生		ジュニア新体操 6歳~	ジュニアスイミング 小学生		ジュニア新体操 6歳~	ジュニアスイミング 小学生		ジュニア新体操 6歳~	ジュニアスイミング 小学生	ジュニア新体操 6歳~	ジュニアスイミング 小学生		ジュニア新体操 6歳~	ジュニアスイミング 小学生		
		ジュニアバレエA 小学生	ジュニアスイミング 小学生		ジュニアダンス 小学2年生~	ジュニアスイミング 小学生		ジュニア新体操 小学4年生	ジュニアスイミング 小学生		ジュニア新体操 小学4年生	ジュニアスイミング 小学生		ジュニア新体操 小学4年生	ジュニアスイミング 小学生	ジュニア新体操 小学4年生	ジュニアスイミング 小学生		ジュニア新体操 小学4年生	ジュニアスイミング 小学生		
18:00	100% WEB STEP 嶋田		ジュニアスイミング 小学生	WEB 19:00~19:45 OXIGENO 平元		ジュニアダンス 小学生~	WEB 19:00~19:45 FIGHT DO 浅野		100% WEB STEP 19:00~19:40 松岡		ジュニアスイミング 小学生		WEB 19:00~19:50 エアロテクニック 嶋田		ジュニアスイミング 小学生	WEB 19:00~19:45 FIGHT DO 大塚			100% WEB STEP 19:00~19:45 松岡			
	WEB 20:00~20:45 エアロロー 嶋田		キッズスイミング 3歳~6歳	100% WEB 20:05~20:50 MEGADANZ Yoshimi		キッズスイミング 3歳~6歳	WEB 20:05~20:50 エアロミドル 鵜殿		WEB 20:00~20:45 ZUMBA 松岡		キッズスイミング 3歳~6歳		WEB 20:10~20:55 バレトン 飯嶋		キッズスイミング 3歳~6歳			WEB 20:00~20:45 ZUMBA 松岡				
		20:00~20:45 パーシクヨガ 迫	20:15~20:45 スイム 竹内	【有料レッスン】 20:15~21:15 HIPHOP ダンス スクール NATSUKI		20:15~20:45 水中ウォーキング 竹内		WEB 20:15~21:05 ハタヨガ 三畝		20:15~20:45 スイム 谷口				20:15~20:45 ダンベルアクア 北村			WEB 20:15~21:05 ハタヨガ 三畝					
		21:05~21:35 STORONG NATION 迫		21:10~21:40 ポティリセット 平元			21:10~21:55 ZUMBA 鵜殿		21:15~22:00 FIGHT DO 大塚													

ダンベルを使用し音に合わせて動きます!!

**● 休館日 ●**  
4日(日)、14日(水)  
24日(土)

**● インフォメーション ●**  
感染防止対策にご協力ください。  
■レッスンは予約制・定員制となります。  
■WEB予約にて事前予約(当日の8:00まで)できます。  
■レッスン間は最低20分空けます。  
■レッスンは開始10分前より入室可能となります。  
■祝祭日は特別スケジュールとなります。