

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



	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					
9:00	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 鵜殿	9:50~10:35	10:00~10:45 アクアピクス 堤	バレトン 飯嶋	9:45~10:30	10:00~10:30 ショートアクア 寺田	パーシクヨガ ナーバラ	9:45~10:30	10:00~10:30 アクアダンベル 平元	MEGADANZ 城間	10:00~10:45	10:00~10:30 ショートアクア 後藤	100% WEB OXIGENO 平元	9:45~10:30	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	ジュニア スイミング 小学生	キッズ スイミング 4歳~6歳	100% WEB エアロロー 杉浦	10:30~11:15	ジュニア スイミング 幼児	100% WEB キッズ ダンス 小学2年生~ 小学4年生	10:30~11:20 パーシクヨガ 飯田	10:45~11:30 アクアピクス 堤		
	100% WEB エアロパーシク 鵜殿	11:05~11:45	ブレキッス スイミング 2歳半~3歳	100% WEB リフレッシュヨガ 飯嶋	11:00~11:45	11:00~11:30 水中ウォーキング 寺田	100% WEB MEGADANZ 遠藤	11:00~11:45 ポティリセット 杉山	ベビー スイミング 6ヶ月~	100% WEB X55 寺田	11:00~11:45	11:00~11:30 初心者スイム 谷口	100% WEB エアロパーシク 杉浦	11:00~11:40	11:00~11:30 コアトレ 後藤	100% WEB キッズ ダンス 小学2年生~ 小学4年生	ジュニア スイミング 幼児	100% WEB キッズ ダンス 小学2年生~ 小学4年生	100% WEB MEGADANZ Yoshimi	11:45~12:30	11:15~12:00 アクアピクス 神尾	100% WEB キッズ ダンス 小学2年生~ 小学4年生	11:15~12:00 アクアピクス 堤			
	X55 寺田	12:15~12:45		WEB エアロパーシク 他田	12:15~12:55	12:00~12:50 スイム初級 藤井(岡崎店)	WEB OXIGENO 杉山	12:15~12:45			100% WEB エアロロー 嶋田	12:30~13:15	12:20~13:10 スイム中級 藤井(岡崎店)	WEB 簡単JAZZ yae	12:10~12:55					100% WEB 簡単JAZZ yae	12:50~13:35					
13:00	WEB スローフローヨガ 坂野	13:15~14:00	13:15~13:45 水中ウォーキング 鈴木	WEB エアロミドル 他田	13:25~14:10	13:15~13:45 ポティリセット 後藤	WEB バレトン 飯嶋	13:15~14:00	13:15~14:00 アクアピクス 堤		100% WEB エアロロー 嶋田	13:45~14:25	13:30~14:20 スイム中級 藤井(岡崎店)	WEB リフレッシュヨガ 城間	13:25~14:10	13:15~13:45 シンプルエアロ 後藤	スイム 竹内		100% WEB 簡単JAZZ yae	13:50~14:35	13:15~14:00 スイム 竹内					
	WEB MEGADANZ yae	14:20~15:05		100% WEB フラダンス 中川	14:15~15:00		WEB エアロロー 杉浦	14:30~15:15			100% WEB FIGHT DO 谷口	14:45~15:15		100% WEB ZUMBA 城間	14:40~15:25					100% WEB アシュタナガ ヨガ ナーバラ	14:30~15:20					
	WEB エアロミドル 嶋田	15:30~16:15	キッズ スイミング 3歳~6歳																		16:00~16:50 社交ダンス 中野					
			キッズ バレエ 4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																							
18:00	100% WEB STEP 嶋田	19:00~19:40	ジュニア スイミング 小学生	WEB OXIGENO 平元	19:00~19:45	ジュニア ダンス 小学生~ 中学生	WEB FIGHT DO 浅野	19:00~19:45			100% WEB STEP 松岡	19:00~19:40		WEB エアロ テクニック 嶋田	19:00~19:50					WEB FIGHT DO 大塚	19:00~19:45					
	WEB エアロロー 嶋田	20:00~20:45	ジュニア スイミング 小学生	100% WEB MEGADANZ Yoshimi	20:05~20:50	ジュニア ダンス 小学生~ 中学生	WEB エアロミドル 鵜殿	20:05~20:50			WEB ZUMBA 松岡	20:00~20:45		WEB バレトン 飯嶋	20:10~20:55											
			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 スイミング 小学生																							
			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 スイミング 小学生																							
			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 スイミング 小学生																							
			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 スイミング 小学生																							
			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 スイミング 小学生																							
			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 スイミング 小学生																							
			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 スイミング 小学生																							
			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 スイミング 小学生																							
			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 スイミング 小学生																							
			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 スイミング 小学生																							
			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 スイミング 小学生																							
			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 スイミング 小学生																							
			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 スイミング 小学生																							
			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 スイミング 小学生																							
			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 スイミング 小学生																							
			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 スイミング 小学生																							
			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 スイミング 小学生																							
			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 スイミング 小学生																							
			ジュニア スイミング 小学生	</																						