

2023年  
9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



時間	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		NEW 9:30~9:40 簡単ストレッチ			9:30~9:40 健康ラジオ体操			9:30~9:40 健康ラジオ体操		NEW 9:30~9:40 簡単ストレッチ				9:30~9:40 健康ラジオ体操							
10:00~10:45	ZUMBA 鶴殿	10:15~10:45 ポディリセット 鈴木	10:00~10:45 アクアピクス 堤	10:00~10:45 バレトン 飯嶋	10:15~10:45 ポディリセット 鈴木	10:00~10:30 ショートアクア 寺田	10:00~10:45 ベーシックヨガ ナーバラ	10:15~10:45 シンフルエアロ 杉山	10:00~10:30 アクアダンベル 後藤	MEGADANZ 10:00~10:45 城間	10:15~10:45 ポディリセット 寺田	10:00~10:30 水中ウォーキング 三浦	OXIGENO 10:00~10:45 平元		10:00~10:30 ショートアクア 後藤						
11:05~11:45	エアロベーシック 鶴殿	11:05~11:35 バランスボール 寺田	NEW 11:15~12:00 スイム中級 赤嶺	11:05~11:50 リフレッシュヨガ 飯嶋		11:00~11:30 水中ウォーキング 寺田	11:05~11:50 MEGADANZ 遠藤	11:15~11:45 ポディリセット 杉山	ベビー スイミング 6ヶ月~	X55 11:05~11:50 寺田	11:05~11:50 リフレッシュヨガ 城間	11:00~11:30 初心者スイム 赤嶺	11:05~11:45 エアロベーシック 杉浦	11:05~11:35 コアトレ 後藤	ベビー スイミング 6ヶ月~						
12:05~12:35	X55 12:05~12:35 寺田	12:00~13:00 JAZZダンス yae		12:15~12:55 エアロベーシック 他田	12:00~12:30 FIGHT DO 浅野		12:10~12:40 OXIGENO 杉山				12:15~13:00 エアロロー 嶋田		12:05~12:50 簡単JAZZ yae								
13:00		NEW 13:20~13:50 イーザーダイエット 赤嶺	13:15~13:45 水中ウォーキング 松本	13:15~14:00 エアロミドル 他田	13:15~13:45 パラソボール 鈴木	13:00~13:50 スイム中級 竹内大	13:15~14:00 バレトン 飯嶋	13:15~13:45 イーザーダイエット 大岩	13:15~14:00 アクアピクス 堤		NEW 13:15~13:45 ポディリセット 赤嶺		13:15~14:00 リフレッシュヨガ 城間	13:15~13:45 シンフルエアロ 後藤	13:15~14:00 スイム 竹内大						
14:20~15:05	MEGADANZ 14:20~15:05 yae			14:20~15:05 フラダンス 中川	14:15~15:00 アクアピクス 神尾		14:20~15:05 エアロロー 杉浦				14:20~14:50 イーザーダイエット 三浦		14:20~15:05 ダンス基礎 城間								
15:25~16:10	エアロミドル 嶋田	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												
18:00		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~ 小学4年生	ジュニア スイミング 小学生		ジュニア 新体操 6歳~ 小学4年生	ジュニア スイミング 小学生		リトル チャダンス 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						
19:00~19:40	STEP 嶋田			19:00~19:45 OXIGENO 平元	ジュニア ダンス 中学生		19:00~19:45 FIGHT DO 浅野				19:00~19:40 STEP 松岡		19:00~19:50 エアロテクニク 嶋田								
20:00~20:45	エアロロー 嶋田	20:00~20:45 ベーシックヨガ 迫	20:15~20:45 スイム 竹内大	20:05~20:50 MEGADANZ Yoshimi	20:15~21:15 HIPHOP ダンス スクール yasu	20:15~20:45 水中ウォーキング 竹内大	20:05~20:50 エアロミドル 鶴殿	19:50~20:10 お腹シェイプ NEW 20:30~21:00 イーザーダイエット 米本	20:15~20:45 アクアダンベル 竹内雅		20:00~20:45 ZUMBA 松岡	20:15~21:05 ハタヨガ 三畝	20:15~20:45 スイム 戸高	20:10~20:55 バレトン 飯嶋	20:15~20:45 ショートアクア 大岩						
21:05~21:35	STORONG NATION 迫			21:10~21:30 お腹シェイプ			21:10~21:55 ZUMBA 鶴殿				21:15~22:00 FIGHT DO 谷口		21:15~22:00 リフレッシュヨガ 飯嶋								

今月は9月9日に開催!!

**●祝日●**  
18日(月)  
23日(土)

**●休館日●**  
4日(月)  
14日(木)  
24日(日)

**●インフォメーション●**  
感染防止対策にご協力ください。  
■スタジオレッスンは予約制・定員制となります。  
■スタジオレッスンはWEB予約にて事前予約となります。  
■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。

※予定のインストラクター・レッスン内容等は、都合により変更になる場合がございます。予めご了承くださいませ。