

2024年  
4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



	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		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		9:30~9:40 簡単ストレッチ		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				スイミング アドバンス					
10:00~10:45	ZUMBA 鶴殿	10:15~10:45 ポティリセット 寺田	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 ポティリセット 鈴木	10:00~10:30 ショートアクア スタッフ	10:00~10:45 ベーシックヨガ ナーバラ	10:15~10:45 シンブルエアロ 後藤	10:15~10:45 アクアダンベル 松本	10:00~10:45 ダンス振付 城間	10:15~10:35 お腹シェイブ お腹シェイブ	10:00~10:30 ショートアクア 寺田	10:00~10:45 ピラティス 杉浦 祐司		10:00~10:30 ショートアクア 後藤			ダンス キッズ	スイミング ジュニア	10:00~10:45 ZUMBA junko	10:00~10:45 新体操 キッズ	スイミング ジュニア	
11:05~11:45	エアロベーシック 鶴殿	11:05~11:35 ★週変わり★ 寺田	11:05~11:55 【有料レッスン】 初級 グループスイム 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 スタッフ	11:05~11:50 MEGADANZ 遠藤	11:15~11:45 ポティリセット 後藤	ベビー スイミング	11:05~11:50 X55 寺田	11:05~11:50 リフレッシュヨガ 城間	11:00~11:30 スイム初級 赤嶺	11:05~11:45 エアロベーシック 杉浦	11:15~11:45 コアトレ 鈴木	ベビー スイミング			エアロベーシック ジュニア	スイミング キッズ	11:15~11:45 イーザーダイエット 石川	11:15~11:45 新体操 ジュニア	スイミング キッズ	
12:05~12:35	X55 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		12:30~13:00 バタフライ 藤井	12:10~12:40 OXIGENO 後藤			12:15~13:00 エアロロー 嶋田		11:50~12:40 【有料レッスン】 中級 グループスイム 藤井	12:05~12:50 簡単JAZZ yae		12:30~13:00 平泳ぎ 竹内			MEGADANZ Yoshimi		11:30~12:15 アクアピクス 神尾			
13:00	13:15~14:00 スローフローヨガ 坂野	13:20~13:50 FIGHT DO 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 バランスボール 鈴木	13:15~13:45 背泳ぎ 藤井	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	13:20~14:00 エアロベーシック 嶋田	13:15~13:45 ポティリセット 赤嶺	13:15~14:00 エアロベーシック 嶋田	13:15~14:00 リフレッシュヨガ 城間	13:15~13:45 シンブルエアロ 大岩	13:15~13:45 クロール 竹内			簡単JAZZ yae		13:15~14:00 FIGHT DO 赤嶺			
14:20~15:05	MEGADANZ yae	★週変わり★ 1日 バランスボール 8日 ポティシェイブ 16日 バランスボール 22日 ポティシェイブ 29日 バランスボール			14:20~15:05 ZUMBA junko	14:15~15:00 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 赤嶺		14:20~15:05 ダンス基礎 城間					MEGADANZ Yoshimi	新体操 キッズ	14:45~15:45 【有料レッスン】 月1開催 パワーヨガ 飯田	新体操 ジュニア	スイミング キッズ	
15:25~16:10	エアロミドル 嶋田																						
18:00			スイミング キッズ																				
19:00~19:40	STEP 嶋田	19:20~19:40 お腹シェイブ	19:15~19:45 バタフライ スタッフ																				
20:00~20:45	エアロロー 嶋田	20:00~20:45 ピラティス 迫	20:15~20:45 水中ウォーキング 小嶋																				
21:05~21:50	ベーシックヨガ 迫																						
23:00																							

今月は4月20日に開催!!

●祝日●  
29日(月)

●休館日●  
4日(木)  
14日(日)  
24日(水)

●インフォメーション●

- 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。
- ※スタジオレッスンに限る
- 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。