

2024年
5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 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 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 ポディリセット 鈴木	10:00~10:30 水中ウォーキング 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			10:00~10:45 ダンス キッズ		10:00~10:45 ZUMBA junko	10:00~10:45 新体操 キッズ	10:00~10:45 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 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 ショートアクア スタッフ	11:05~11:50 MEGADANZ 遠藤	11:15~11:45 ポディリセット 後藤	ヘビー 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	ヘビー スイミング		11:05~11:15 エアロロー 杉浦	11:15~11:45 ダンス ジュニア		11:15~11:45 スイミング キッズ	11:15~11:45 新体操 ジュニア	11:15~11:45 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			12:10~12:40 OXIGENO 後藤			12:15~13:00 エアロロー 嶋田		11:50~12:40 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		11:35~12:20 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 ポディリセット 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	12:40~13:25 OXIGENO 後藤		13:45~14:35 ベーシックヨガ 飯田		13:15~14:00 FIGHT DO 赤嶺				
14:20~15:05	MEGADANZ yae	★週変わり★ 6日 バランスボール 19日 ポディシェイブ 20日 バランスボール 27日 ポディシェイブ		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					14:45~15:45 月1開催 パワーヨガ 飯田	14:20~15:05 新体操 キッズ		14:45~15:45 スイミング キッズ			
15:25~16:10	エアロミドル 嶋田																							
18:00		バレエ キッズ	スイミング キッズ			ダンス キッズ			新体操 キッズ			スイミング キッズ												
		バレエ ジュニア	スイミング ジュニア			ダンス ジュニア			新体操 ジュニア			スイミング ジュニア												
		バレエ ジュニア	スイミング アドバンス /マスター			ダンス ジュニア			スイミング アドバンス /マスター			スイミング アドバンス /マスター												
19:00~19:40	STEP 嶋田	19:20~19:40 お腹シェイブ	19:15~19:45 ハタフライ スタッフ	19:00~19:45 ピラティス 杉浦 祐司		ダンス ジュニア				19:00~19:40 STEP 松岡			19:15~19:45 平泳ぎ スタッフ								19:00~19:45 FIGHT DO 谷口		19:00~19:45 スイミング マスター	
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 ショートアクア 長坂ゆ	20:05~20:50 MEGADANZ Yoshimi	20:15~21:15 【有料レッスン】 HIPHOP ダンス スクール yasu	20:15~20:45 背泳ぎ スタッフ	20:05~20:50 エアロミドル 鶴殿	19:50~20:10 お腹シェイブ	20:15~20:45 水中ウォーキング 小嶋	20:00~20:45 ZUMBA 松岡	20:15~21:05 ハタヨガ 三畝		20:10~20:55 MEGADANZ yae		20:15~20:45 アクアダンベル 竹内 大									
21:05~21:50	ベーシックヨガ 迫			21:15~22:00 FIGHT DO NAHO			21:10~21:55 ZUMBA 鶴殿																	
23:00																								

●祝日●
3日(金)
6日(月)

●休館日●
4日(土)
14日(火)
24日(金)

●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。