

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
 …映像レッスン
 …初心者向けレッスン



| 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 | | 9:30~9:45 映像レッスン | | 9:30~9:45 映像レッスン | 映像レッスン | | 9:30~9:45 映像レッスン | | | 9:30~9:45 映像レッスン | | | 9:30~9:45 映像レッスン | | | | | | | | |
| 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 | 10:05~10:35 初級エアロ | 10:00~10:30 水中ウォーキング 東 | 10:00~10:45 ベーシックヨガ ナーバラ | 10:15~10:45 シンプルエアロ 後藤 | 10:15~10:45 アクアダンベル 松本 | 10:00~10:45 リンパドレナージュ 戸田 | | | 10:00~10:30 ショートアクア 寺田 | 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 ★週変わり★ 寺田 | どちらか1つ の参加で お願いします。 | 11:05~11:50 バレトン 飯嶋 | 10:55~11:25 中級エアロ | 11:00~11:30 ショートアクア 東 | 11:05~11:50 MEGADANZ yae | 11:15~11:45 ポディリセット 後藤 | ベビー スイミング | 11:05~11:50 X55 寺田 | | | 11:05~11:30 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 | | | |
| 12:05~12:35 | X55 寺田 | 12:00~13:00 【有料レッスン】 JAZZ ダンス yae | | 12:15~12:55 エアロベーシック 他田 | 11:45~12:15 サーキット トレーニング | 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 | | | 12:15~12:45 美ボディ ワークアウト 赤嶺 | | | 12:05~12:50 簡単JAZZ yae | | | 12:30~13:00 平泳ぎ 竹内 | | |
| 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 ポディリセット 鈴木 | 13:15~13:45 背泳ぎ 藤井 | 13:15~14:00 リフレッシュヨガ 飯嶋 | 13:15~14:00 ZUMBA 映美子 | 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 | | | 13:05~13:35 ストレス軽減 ストレッチ 赤嶺 | 映像レッスン | 13:15~13:45 FIGHT DO 後藤 | | | | 13:15~13:45 クロール 竹内 | | |
| 14:20~15:05 | MEGADANZ yae | ★週変わり★ 11日 ボディシェイプ 18日 バランスボール 25日 ボディシェイプ | | 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 | 14:20~15:05 リフレッシュヨガ 飯嶋 | どちらか1つ の参加で お願いします。 | 14:20~15:05 NAHO | | | 14:15~15:05 【有料レッスン】 中級 グループスイム 藤井 | | | 14:05~15:05 【有料レッスン】 JAZZ ダンス yae | 14:00~14:45 【有料レッスン】 STRONG Nation パーソナルコーチング | | | | |
| 15:25~16:10 | エアロミドル 嶋田 | | | | | | | | | ★週変わり★ 7日 ZUMBA 21日 メガダンス 28日 ZUMBA | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00~19:40 | STEP 嶋田 | 19:20~19:40 お腹シェイプ | 19:15~19:45 バタフライ 竹内 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 杉浦 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:05~21:50 | ベーシックヨガ 迫 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

どちらか1つ
の参加で
お願いします。

どちらか1つ
の参加で
お願いします。

★週変わり★
7日 ZUMBA
21日 メガダンス
28日 ZUMBA

5日 ボディシェイプ
12日 ボディリセット
19日 コアトレ
26日 シンプルエアロ

映像レッスン

19:50~20:20
ストレッチ&
バレトン

5月4日(月)、14日(木)、24日(日)
はレッスンはございません。

※全日(4・14・24日含む)
7:00~9:00と毎週火、水、木はスタ
ジオ2で映像レッスンを開催してあり
ます。

別途映像レッスンスケジュールを
ご確認ください。

●ノースタッフ時間●
平日 7:00~9:00/23:00~24:00 土日祝 7:00~9:00/21:00~24:00
4・14・24日 7:00~24:00

●祝日●
5月5日(火)6日(水)は祝日プログラムとなります。
別途スケジュールをご案内いたします。

●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。
(通常のプールレッスンは予約が必要ありません。)
- スタジオレッスンはWEB予約にて事前予約となります。
(映像レッスンはWEB予約が必要ありません。)
- 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。