

# SCHOOL SCHEDULE

2023/10/01~2024/03/31

火		水		木		金		土		日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
30		30		30		30		30			
ステップ 山本		キック ボクシング エクササイズ 田中		エアロ ① 鍵山		エアロ ① 堀口		ZUMBA HIKARI			
		担当者 変更	30	30		30				~日曜日担当者~ 第1: 矢島(スタジオ) 調整中(プール) 第2: YUKKY(スタジオ) 門馬(プール) 第3: 鍵山(スタジオ) 調整中(プール) 第4: 杉山(スタジオ) 松原(プール) 第5: 鍵山(スタジオ2本)	
			ウォーキング & アクア 佐藤	ヨガ 鍵山		コンディショ ニング 堀口					
		午後会員の方の スクール参加は 13:15以降となります		45							
15		15		ZUMBA 山本							
ピラティス 望月		ZUMBA 矢島		10月のみ 望月IR		10月のみ 門馬IR					
	15		15	アクア ① 長田		アクア ② 黒澤		15			
	アクア ② 望月		水泳教室 ① 穴水 飛び込み		担当者 変更			ステップ 小高			
15		15		15		15	基礎クラス 吉田(わ)		15		
ウェーブ ストレッチ リング 門馬		骨盤美活 Sayumi		ヨガ 長田		ヨガ 門馬	飛び込み	30	アクア ② 門馬		
	15	15	15		15	15	15				
	準備	武術 太極拳 顧	準備	準備	武術 太極拳 顧	準備	準備				
	キッズ スイム		キッズ スイム		キッズ スイム		キッズ スイム				
	片付け		片付け		片付け		片付け				
19:00											
エアロ ① 鍵山		ZUMBA 矢島		姿勢改善 エクササイズ 竹重		エアロ ② 小高		ヨガ 門馬			
21:00											
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
火		水		木		金		土		日	

1本目のレッスン  
14:00~14:45  
2本目のレッスン  
15:15~16:00

営業時間  
10:00~21:30(平日)  
10:00~18:00(日・祝)

- ① やさしい初級クラス
- ② ふつうの中級クラス
- ③ ハードな上級クラス