

2月レッスンスケジュール

※代行・祝日等でレッスン時間・内容・担当が変更になる場合がございます。

| | 月曜日 | | 毎週火曜日は休館です。 | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | | |
|-------|------------------------------------|-----------------------------------|-------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|-------|
| | 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 | |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | | 9:30 |
| 10:00 | | | | 9:30-10:00 リセット体操 スタッフ | | | | | | | | | | 10:00 |
| 11:00 | 10:15-11:00 エアロ入門 姉川 | | | 10:15-11:00 ハタヨーガ 重松 | | 10:15-11:00 やさしい エアロ 徳田 | | 10:15-11:00 モーニング ヨーガ 山下 | | 10:15-11:00 シェイプ ボクシング 梁井(俊) | | 10:30-11:00 アロマ ストレッチ | 11:00 | |
| 12:00 | | 11:15-11:45 ショートアクア 吉田 | | 11:15-12:00 やさしい エアロ 姉川 | 11:15-12:00 やさしい アクア 徳田 | 11:15-12:00 ハタヨーガ MAYA | 11:15-11:45 らくらく ウォーキング | 11:15-12:00 エンジョイ エアロ 中野 | 11:15-12:00 やさしい アクア 香月 | 11:15-12:00 エンジョイ ステップ 中田 | 11:15-11:45 スイミング初級 スタッフ | 11:15-12:00 エンジョイ エアロ 平岡 | 11:15-11:45 シェイプ ジョギング | 12:00 |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | 13:00 |
| 14:00 | 13:30-14:15 ZUMBA 平岡 | 13:30-14:15 水中健美操 古川 | | 13:30-14:15 やさしい エアロ 徳田 | 13:45-14:15 らくらく ウォーキング | 13:30-14:15 ピラティス 柳原 | | 13:30-14:15 やさしい エアロ 中野 | 13:45-14:15 アクア サーキット | 13:15-14:00 リラックス ヨーガ 津留崎 | 13:30-14:15 水中健美操 古川 | 13:30-14:15 太極拳 小池 | 13:30-14:15 ミット アクア 田中 | 14:00 |
| 15:00 | 14:30-15:15 ストレッチ 体操 スタッフ | 14:30-15:15 やさしい アクア 戸澤 | | 14:30-15:15 健美操 古川 | 14:30-15:15 スマイル アクア 香月 | 14:30-15:15 かんたん ステップ 姉川 | 14:30-15:15 エンジョイ アクア 柳原 | 14:30-15:15 ハタヨーガ MAYA | 14:30-15:15 ケアアクア 錦織 | 14:15-14:45 バランス ボールEX | 14:30-15:00 ショートアクア 吉田 | 14:30-15:15 ハタヨーガ 重松 | 14:30-15:00 スイミング初級 スタッフ | 15:00 |
| 16:00 | 15:30-16:15 ハタヨーガ MAYA | | | 15:30-16:15 シェイプ ラテン 西野 | 15:30-16:00 スイミング スタッフ | 15:30-16:15 ジャズダンス 山下 | 15:30-16:00 スイミング スタッフ | 15:30-16:15 太極拳 小池 | | 15:00-15:45 ZUMBA 平岡 | | 15:30-16:15 やさしい エアロ 中野 | | 16:00 |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | 17:00 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 19:00 | 18:15-19:00 パワーヨーガ 徳田 | | | 18:15-19:00 やさしい エアロ 真境名 | | 18:15-19:00 ハタヨーガ MAYA | | 18:15-19:00 エアロ入門 田中 | | 18:00-18:45 エアロ&サーキット 中田 | | 18:00-18:45 脂肪燃焼 エアロ 中野 | | 19:00 |
| 20:00 | | 19:15-20:00 エンジョイ アクア 徳田 | | 19:15-20:00 エンジョイ エアロ 大島 | 20:00-20:30 アクア サーキット | 19:15-20:00 エンジョイ エアロ 村井 | | 19:15-20:00 パワーヨーガ 徳田 | | | | | | 20:00 |
| 21:00 | 20:15-21:00 ZUMBA 戸澤 | | | 20:15-21:00 かんたん ピラティス 大島 | | 20:15-21:00 やさしい エアロ 中野 | 20:00-20:45 ミットアクア 田中 | 20:15-21:00 Bodyメイキング エアロ 徳田 | 20:00-20:45 水中健美操 古川 | | | | | 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 | |