

フィットネス レッスンカレンダー

6.7月度

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	クローズ			休館日	クローズ	
7	8	9	10	11	12	13
	クローズ			休館日	A	
14	15	16	17	18	19	20
	A			休館日	B	
21	22	23	24	25	26	27
	B			休館日	A	
28	29	30				
	A					

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			A	休館日	B	
5	6	7	8	9	10	11
	B			休館日	A	
12	13	14	15	16	17	18
	A			休館日	B	
19	20	21	22	23	24 祝日営業	25
	B			休館日	A	
26	27	28	29	30	31	
	A			休館日	B	

6月1日～11日までは、スタジオ・プールレッスンはクローズとなります。

スタジオレッスンは感染予防対策として、レッスン間で換気・消毒作業を行う為大幅にレッスンを変更しております。

当面の間、隔週でレッスン内容変更して実施を致しますので、予めご了承ください。

Aスケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	日	
10	11:15~12:00 ルーシーダットン 大島	10:15~11:00 リセットエクササイズ 村川	10:15~11:00 脂肪燃焼エアロ45 森田	休 館 日			10:45~11:30 フラダンス 桑原	
11								
12		11:45~12:30 太極拳 宗岡					11:45~12:30 脂肪燃焼エアロ 大塚	
13	13:15~14:00 ダンスエアロ 愛梨		13:00~13:45 コアシェイプ 林部			12:15~13:00 ベリーダンス MEI		12:45~13:30 ルーシーダットン 大島
14		13:45~14:30 バレトン 大塚					13:10~13:55 グループファイト Sara(植田)	
15						14:30~15:15 バレエ 後藤		
16								
17								
18								
19			19:15~20:00 グループファイト Sara(植田)			19:15~20:00 ピラティス 村川	19:15~20:00 JAZZ HIP HOP 藤崎	
20	20:15~21:00 グループファイト やとう~(箭頭)	20:15~21:00 ルーシーダットン 大島	20:30~21:15 STORONGエアロ ヨリコ			20:30~21:15 HIP HOP WUKE		
21								
22								



全てのレッスンは定員制となっております。(フロントにて整理券を配布いたします)
 より多くの皆様に受講していただけますよう、ご協力をお願い致します。
 感染予防対策として、レッスン間で換気・消毒作業を実施いたします。ご了承ください。
 ショートレッスン以外は、全て45分までレッスンとなります。

Bスケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	日	
10	10:15~11:00 初級UPエアロ 大島	10:15~11:00 ラテンエアロ 村川	10:15~11:00 ピラティス 森田	休 館 日	10:15~11:00 かんたんSTEP 浅井	10:15~11:00 ヨガ 真鍋		
11								
12	12:15~13:00 フィットネスタイチー 菊田		12:00~12:45 ヨガ&ピラティス45 やとう~(箭頭)			12:00~12:45 ヨガ&ピラティス45 Sara(植田)	11:45~12:30 ピラティス 大塚	11:45~12:30 かんたんエアロ 大島
13		12:45~13:30 初めてフラダンス マカナラニAKKO						
14	14:00~14:45 ヨガ 渡辺	14:00~14:45 初級エアロ 大塚	14:00~14:45 グループファイト やとう~(箭頭)			13:30~14:15 フラダンス マカナラニAKKO	13:10~13:55 グループファイト Sara(植田)	
15								
16								
17								
18								
19		19:15~20:00 かんたんSTEP 大島				19:15~20:00 ラテンエアロ 村川	19:15~20:00 ヨガ 仲村	
20	20:00~20:45 初級エアロ 羽田野		20:10~20:55 HIP HOP初級 WUKE					
		20:30~21:15 HIP HOP 可児				20:30~21:15 STEP 高橋		
21								
22								



全てのレッスンは定員制となっております。(フロントにて整理券を配布いたします)

より多くの皆様に受講していただけますよう、ご協力をお願い致します。

感染予防対策として、レッスン間で換気・消毒作業を実施いたします。ご了承ください。

ショートレッスン以外は、全て45分までレッスンとなります。

時間	月	火	水	木	金	土	日
10	10:15~11:00 月替り 6月 クロール初級 7月 背泳ぎ初級 内堀			休 館 日	10:15~11:00 ゆっくり泳ごう 竹内	10:15~11:00 クロール初級 中嶋	
		11:15~12:00 月替り 6月 バタフライ初級 7月 平泳ぎ初級 薄井	11:15~12:00 アクアコア &ダンス 浅井			11:15~12:00 アクアビクス 根尾	
12							
13					13:15~14:00 アクアビクス 大橋	クローズ 13:00 ~17:30	
		13:45~14:30 ソフトアクア 加藤					
14							
15							
16 5 18	クローズ 15:30~19:00				クローズ 15:30~19:00		17:45まで ご利用 いただけます
19						19:15~20:00 たっぷり泳ごう 週替わり 長瀬・小島	
20					20:30~21:15 アクアビクス 中嶋		
21		20:30~21:15 月替り 6月 平泳ぎ初級 7月 バタフライ初級 内堀				20:15まで ご利用 いただけます	
22	〈月~水・金〉 21:15までご利用いただけます						

レッスン時間帯も、フリーコースを設けてあります。

アクアビクス、ソフトアクア、アクアシェイプを除くプログラムはお休みがございます。カレンダーにてご確認ください。

4月からの変更箇所は赤字で表示してあります。