

# スタジオレッスンカレンダー

8・9月度

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

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

6月・7月に続き、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。

**各レッスンの定員・整理券配布方法を変更致しましたので、別紙にてご確認ください。**

# Aスケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	日	
10		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	11:15~12:00 ルーシーダットン 大島							
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 やとぅ~(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。  
 全て45分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 フィットネスタッチー 菊田		12:00~12:45 ヨガ & ピラティス やとう~(箭頭)			12:00~12:45 ヨガ & ピラティス 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 STEP 高橋		
21		20:30~21:15 HIP HOP 可児						
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。

全て45分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 8月 バタフライ初級 9月 平泳ぎ初級 内堀			休 館 日	10:15~11:00 ゆっくり泳ごう 吉田	10:15~11:00 クロール初級 中嶋	
		11:15~12:00 月替り 8月 クロール初級 9月 背泳ぎ初級 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 8月 クロール初級 9月 背泳ぎ初級 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。

変更箇所は赤字で表示してあります。