

【お知らせ】 ※1月19日改訂(2月25日変更有り)

2月2日～3月6日の期間、LED照明工事に伴い、マルチパーパスの使用ができないため、下記の通り場所を変更してレッスンを開催させていただきます。

・レッスンは全てサブアリーナで開催

※ メイン マークのレッスンのみメインアリーナとなります。

使用できる時間が限られているため、レッスン本数が少なくなっており、皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力をよろしくお願いいたします。



月			火			水			木			金		
時間	レッスン名	担当者	時間	レッスン名	担当者	時間	レッスン名	担当者	時間	レッスン名	担当者	時間	レッスン名	担当者
2			3			4			5			6		
10:00～10:45	機能改善水中ウォーキング P	太田	10:05～10:50	ピラティス 代行	細川	10:00～11:00	からだリセット	浦	13:05～13:50	ナチュラルヨガ45	生野	10:00～10:45	たのしく水中ウォーキング P	安川
10:05～10:50	ベーシックエアロ+筋トレ	東田	11:05～11:50	エアロ+筋トレ 内容変更	越場	11:15～12:00	シェイプアップボクシング	山本和	14:05～14:50	ZUMBA	温井	10:05～10:50	かんたんエアロ	細川
11:05～11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:10～12:55	たのしくアクア P	越場	19:05～19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05～20:50	たのしくアクア P	長瀬	11:05～11:50	骨盤コンディショニング	細川
13:00～14:00	太極拳	鶴山	13:05～13:50	ナチュラルヨガ45	生野	20:05～20:50	ボディコンバット45	木下幸	21:10～21:55	ボディコンバット45 内容変更	小野	13:05～13:50	メガダンス45	福島
14:10～14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05～14:50	ベーシックエアロ	山内							14:05～14:50	ナチュラルヨガ45	東田
19:05～19:50	シェイプYoga45	二川	19:05～19:50	ZUMBA	温井							19:05～19:50	ピラティス	伊藤
20:05～20:50	ボディコンバット説明+ショート	木下幸	20:05～20:50	ボディコンバット説明+ショート	桑村							20:05～20:50	STRONG NATION	長瀬
												20:00～21:00	スイムトレーニング P	山本智
9			10			11			12			13		
10:00～10:45	機能改善水中ウォーキング P	太田	10:05～10:50	ピラティス 内容変更	厚見	建国記念の日			13:05～13:50	ナチュラルヨガ45	生野	10:00～10:45	たのしく水中ウォーキング P	安川
10:05～10:50	ベーシックエアロ+筋トレ	東田	11:05～11:50	エアロ+筋トレ	越場				14:05～14:50	ZUMBA	温井	10:05～10:50	かんたんエアロ	細川
11:05～11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:10～12:55	たのしくアクア P	越場				20:05～20:50	アクアZUMBA P	尾上	11:05～11:50	骨盤コンディショニング	細川
13:00～14:00	太極拳	鶴山	13:05～13:50	ナチュラルヨガ45	生野				21:10～21:55	ボディコンバット45 内容変更	小野	13:05～13:50	メガダンス	福島
14:10～14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05～14:50	ベーシックエアロ	山内							14:05～14:50	ナチュラルヨガ45	東田
19:05～19:50	シェイプYoga45	二川	19:05～19:50	ZUMBA	温井							19:05～19:50	ピラティス	伊藤
20:05～20:50	ボディコンバット説明+ショート	木下幸	20:05～20:50	ボディコンバット説明+ショート	桑村							20:05～20:50	STRONG NATION	長瀬
16			17			18			19			20		
10:00～10:45	機能改善水中ウォーキング P	太田	10:05～10:50	ピラティス 内容変更	厚見	10:00～11:00	からだリセット	浦	13:05～13:50	ナチュラルヨガ45	生野	10:00～10:45	たのしく水中ウォーキング P	安川
10:05～10:50	ベーシックエアロ+筋トレ	東田	11:05～11:50	エアロ+筋トレ	越場	11:15～12:00	シェイプアップボクシング	山本和	14:05～14:50	ZUMBA	温井	10:05～10:50	かんたんエアロ	細川
11:05～11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:10～12:55	たのしくアクア P	越場	19:05～19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05～20:50	アクアZUMBA P	尾上	11:05～11:50	骨盤コンディショニング	細川
13:00～14:00	太極拳	鶴山	13:05～13:50	ナチュラルヨガ45	生野	20:05～20:50	ボディコンバット45	木下幸	21:10～21:55	ボディコンバット45	小野	13:05～13:50	メガダンス45	福島
14:10～14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05～14:50	ベーシックエアロ	山内							14:05～14:50	ナチュラルヨガ45	東田
19:05～19:50	シェイプYoga45	二川	19:05～19:50	ZUMBA	温井							19:05～19:50	ピラティス	伊藤
20:05～20:50	ボディコンバット説明+ショート	木下幸	20:05～20:50	ボディコンバット説明+ショート	桑村							20:05～20:50	STRONG NATION	長瀬
												20:00～21:00	スイムトレーニング P	山本智
23			24			25			26			27		
天皇誕生日			10:05～10:50	ピラティス 内容変更	厚見	10:00～11:00	ナチュラルヨガ60	洲崎 代行	13:05～13:50	ナチュラルヨガ45	生野	10:00～10:45	たのしく水中ウォーキング P	安川
			11:05～11:50	エアロ+筋トレ	越場	11:15～12:00	メガダンス	福島	14:05～14:50	ZUMBA	温井	10:05～10:50	かんたんエアロ	細川
			12:10～12:55	たのしくアクア P	越場	19:05～19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05～20:50	たのしくアクア P	長瀬	11:05～11:50	骨盤コンディショニング	細川
			13:05～13:50	ナチュラルヨガ45	生野	20:05～20:50	ボディコンバット45	木下幸	21:10～21:55	ボディコンバット45 内容変更	小野	13:05～13:50	メガダンス45	福島
			14:05～14:50	ベーシックエアロ	山内							14:05～14:50	ナチュラルヨガ45	東田
			19:05～19:50	ZUMBA	温井							19:05～19:50	ピラティス	伊藤
			20:05～20:50	ボディコンバット説明+ショート	桑村							20:05～20:50	STRONG NATION	長瀬