

# レッスンスケジュール

## 2018年 10月～

時間	月曜日 (MONDAY)			火曜日 (TUESDAY)			水曜日 (WEDNESDAY)			木曜日 (THURSDAY)			金曜日 (FRIDAY)			土曜日 (SATURDAY)			日曜日 (SUNDAY)				
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		
9:30																							
10:00	10:00~10:20 ストレッチボール ★ 定員 25名						10:00~10:20 ストレッチボール ★ 定員 25名						10:00~10:20 ストレッチボール ★ 定員 25名										
10:30	ZUMBA ★ 太田★	10:30~11:15 整美体操 ★ 松木★		10:30~11:20 ピラティス ★ 重田★	10:30~11:20 かんたんヨガ ★ Shiho★	10:30~11:30 ベビー スイミング	10:30~11:20 はじめて HIPHOP ★ 大道★	10:30~11:15 ヨガトレ Breath ★ 池原★		10:15~11:00 バレトン ★ 石井★	10:30~11:00 ひきめトレ ニング ★ スタッフ★	10:30~11:30 ベビー スイミング	10:30~11:20 かんたん ヨガ ★ 住谷★	10:30~11:15 ZUMBA ★ 宮田★		NEW 10:30~11:15 ステップ ベーシック ★ 豊島★	10:30~11:20 ピラティス ★ 松村★	9:45~11:30 キッズ スイミング			10:00 ↑	9:45~11:50 キッズ スイミング	
11:00	11:30~12:30 コンビネーション エアロ ★ 眞谷★★★★	11:30~12:15 かんたんエアロ ★ 平崎★	11:30~12:10 スタミナ クロー ★ 山野・兼信★★	11:30~12:20 かんたん jog ★ 眞谷★★	11:30~12:10 はじめて エアロ ★ 重田★		11:30~12:10 ポルド ブラ ★ 住谷★	11:30~12:15 かんたん jog ★ 池原★	11:30~12:00 はじめて 平泳ぎ 兼信★	11:10~11:55 FIGHT D045 ★ 下瀬★	11:15~12:05 かんたん ヨガ ★ 石井★		11:35~12:15 はじめて ステップ ★ 岡野★	11:30~12:15 ラテン エアロ ★ 宮田★	11:30~12:10 アクア ダンス ★ 太田★	11:30~12:30 コンビネーション エアロ ★ 豊島★★★★	11:30~12:15 かんたん エアロ ★ 松村★						
12:00		12:30~13:15 かんたん ヨガ ★ 平崎★	12:20~13:00 チャレンジ メドレー ★ 山野・兼信★★	12:35~13:20 POWER45 ★ 下瀬★	12:30~13:20 プレス ダイエット ★ 眞谷★	12:20~13:00 はじめて スイム ★ 下種★	12:20~13:00 パラソ コーディネーション ★ 住谷★	12:10~12:50 かんたん クロー ★ 兼信★★		12:10~12:40 UBOUND 30 ★ 山野★	12:15~12:45 はじめて エアロ ★ 松木★	12:30~13:10 背泳ぎ ★ 下種★★	12:25~13:05 かんたん エアロ ★ 田谷★	12:30~13:10 ファンク ショナル トレーニング ★ 森本★	12:20~12:50 はじめて バタフライ 兼信★★	12:45~13:30 ZUMBA ★ 池原★	13:00 ↑						
13:00	12:45~13:45 フィット ネス フラ ★ AKO★						13:10~13:50 チャレンジ スイム ★ 下種★★		14:00~14:45 マスタ ーズ (登録者のみ)	12:50~13:40 エアロ シェイ プ ★ 眞谷★★★	13:20~14:00 チェン ジメド レー ★ 下種★★★★		13:20~14:10 アクテ ィブ ヨガ ★ 田谷★		15:00~16:00 太極 拳 ★ 郭★	13:45~14:30 ヨガ トレ Breath ★ 池原★	13:30~14:20 エアロ シェイ プ ★ 石井★★★	13:00~16:00 卓球 ↑					
14:00	14:00~14:45 KI MAX 45 ★ 二神★★			13:35~14:20 ZUMBA ★ erina★★					14:05~14:50 ボール エクサ サイズ ★ 森本★	13:50~14:40 かんたん ヨガ ★ 眞谷★			14:20~15:10 アドバ ンス ステッ プ ★ 眞谷★★★			15:00~16:00 太極 拳 ★ 郭★	14:10~17:10 キッズ スイミ ング						
15:00																							
16:00			15:45~18:40 キッズ スイミ ング																				
17:00																							
18:00																							
19:00	18:30~19:20 アクテ ィブ ヨガ ★ 住谷★★			19:10~20:00 かんたん ヨガ ★ 石井★			18:00~20:00 スクー パー カード 講習 (要申 込)	18:30~19:00 ストレッチ コンディ ション ★ 平崎★	19:10~20:00 エアロ シェイ プ ★ 平崎★★★★	19:10~20:00 アクテ ィブ ヨガ ★ 田谷★★		19:10~20:00 ステップ ベーシ ック ★ TOMO★★	18:20~19:20 キッズ ヒップ ホップ ★ 大道★	18:30~19:30 キッズ ヒップ ホップ ★ Shiho		19:40~20:30 HIP HOP ★ 大道★★★★	20:00~20:30 はじめて エアロ ★ 二神★	19:00~19:45 マスタ ーズ (登録者のみ)	19:30~20:20 かんたん ヨガ ★ 面家★	17:25~18:30 キッズ スイミ ング			
20:00	19:30~20:20 バレト ン ★ 住谷★★	19:15~20:15 ピラテ ィス ★ 奥田★		20:15~20:55 はじめて ステッ プ ★ 石井★			20:00~21:00 にここ フィ ンスイ ム ★ アクア プラ ネット	20:10~20:55 POWER 45 ★ 山野★★	20:10~20:40 はじめて エアロ ★ 田谷★	20:10~21:00 スタミ ナ エアロ ★ TOMO★★	20:15~20:55 チェン ジメド レー ★ 兼信★★★★	19:40~20:30 HIP HOP ★ 大道★★★★	20:00~20:30 はじめて エアロ ★ 二神★		20:30~21:20 スタミ ナ エアロ ★ 面家★★★	20:30~21:20 スタミ ナ エアロ ★ 面家★★★							
21:00	20:40~21:25 FIGHT D045 ★ 竹ノ中★★		20:30~21:15 Light Fit アク ア ★ 奥田★																				
22:00	21:40~22:10 UBOUND 30 ★ 二神★			21:10~21:55 かんたん エアロ ★ TOMO★★				21:10~21:55 KI MAX 45 ★ 下瀬★		21:10~21:55 FIGHT D045 ★ 池原★	21:10~22:00 はじめて HIP HOP ★ 久保田★			21:40~22:25 UBOUND 45 ★ 二神★★									
23:00																							

※マシン・ジム・プールのご利用は閉館30分前までとなります。

★…曜日変更

☀…時間変更

🎵…担当者変更

😊…レッスン変更

NEW…新プログラム

☑…整理券が必要なプログラム

スポーツクラブ **HAKUWA**  
hakuwa sports club

卓球  
↑  
↓  
19:00  
会員種別により、別途料金が発生します。詳細はフロントまで!