

# 令和6年度 前期(4月～) レッスンスケジュール

臨時休館の際、または講師の都合により、レッスンを休講・または変更をさせて頂く場合がございます。

月		水		木		金		土		日
ロビー	多目的	ロビー	多目的	ロビー	多目的	ロビー	多目的	ロビー	多目的	日
10:00										10:00
10:15										10:15
10:30										10:30
10:45	10:30-11:00 ラウンズ	10:00-10:45 ボクササイズ 佐藤(博)	10:30-11:00 ラウンズ	11:00-11:45 ヨガ 鳥山	10:30-11:15 エアロビクス 三浦	12:00-12:45 水中 ウォーキング	10:00-11:00 Jr スイミング			10:45
11:00	10:30-11:15 ヨガ 大沼				11:20-11:40 通臂 新藤(アロハ)	12:45-13:30 成人スイミング (初心者・初級)				11:00
11:15										11:15
11:30										11:30
11:45										11:45
12:00										12:00
12:15										12:15
12:30										12:30
12:45										12:45
13:00										13:00
13:15										13:15
13:30										13:30
13:45										13:45
14:00										14:00
14:15										14:15
14:30										14:30
14:45										14:45
15:00										15:00
15:15										15:15
15:30										15:30
15:45										15:45
16:00										16:00
16:15										16:15
16:30										16:30
16:45										16:45
17:00										17:00
17:15										17:15
17:30										17:30
17:45										17:45
18:00										18:00
18:15										18:15
18:30										18:30
18:45										18:45
19:00										19:00
19:15										19:15
19:30										19:30
19:45										19:45
20:00										20:00
20:15										20:15
20:30										20:30
20:45										20:45
21:00										21:00

- 新しいレッスンは **NEW** 先生・時間が変わった所は **★** で記しています。
- スタジオレッスンは17名までの予約制となります。
- ラウンズフィットネスとエアロバイクの使用可能です。
- 週替わりレッスンの内容については月毎のカレンダー・館内掲示により、周知致します。
- 週替わり (アロハ、筋膜リリース) に変更となります。