



レッスンスケジュール 2023-7/1~7/31

営業時間 月~土・9:00~22:00 日/祝・10:00~20:00



月-MON					TIME	水-WED					TIME	木-THU					TIME	金-FRI						
Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール		Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール		Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール		Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール		
	OSkyBeautyヨガ 9:15~10:15				«10:00»						«10:00»		OSkyBeautyヨガ 9:45~10:45				ベビースイミング 10:30~10:45							
★アクティブストレッチ 10:30~10:50 笹川				★アクアピクス 10:30~10:50 西村		★ストレッチ 10:30~10:50 西村					«11:00»												★ボールエクササイズ 10:30~10:50 鷺見	
					«11:00»	★バランスボール 11:00~11:30 西村					«11:00»	★エンジョイジャンプ 11:00~11:30 笹川											★エアロピクス初級 11:15~11:45 鷺見	
★ヨガ 11:00~11:45 大西					«12:00»						«12:00»												ベビースイミング 11:00~12:15	
					«12:00»	★エアロピクス初級 11:45~12:30 仙賀					«12:00»	★ZUMBA30 11:55~12:25 笹川											★エアロピクス初級 11:15~11:45 鷺見	
					«13:00»						«13:00»												★シェイプライド 12:15~12:35 西村	
					«13:00»	★健美操 12:45~13:30 関東					«13:00»	★コアリズム 12:45~13:15 伊藤											★ヨガ 12:15~13:00 松本	
	★サスペンション 13:15~13:45 笹川				«14:00»						«14:00»												OSkyBeautyヨガ 13:00~14:00	
					«14:00»	★エアロボード初級 13:45~14:15 西村					«14:00»	★ワイルドアタック 13:30~14:00 笹川												水泳塾 13:00~14:00
★エアロピクス初級 14:00~14:30 西村					«15:00»						«15:00»	★リラックスフォーマー 14:15~14:35 笹川												★アキアピクス 14:30~14:50 鷺見
					«15:00»						«15:00»													
					«16:00»						«16:00»													
					«16:00»	★太極拳 15:30~16:15 長谷川					«16:00»													
					«17:00»						«17:00»													
					«17:00»						«17:00»													
					«18:00»						«18:00»													
					«18:00»						«18:00»													
					«19:00»						«19:00»													
					«19:00»	★ラバーTR 18:40~19:00 藤谷					«19:00»													
					«20:00»						«20:00»													
					«20:00»	★ZUMBA45 19:15~20:00 西村					«20:00»													
					«20:00»						«20:00»													
					«21:00»						«21:00»													
					«21:00»						«21:00»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:30»						«21:30»													
					«21:3																			

