



レッスンスケジュール 2023-7/1~7/31 ※火曜日は毎週休館日



土-SAT					TIME	日-SUN					TIME	週替わりレッスン	祝日・短縮営業日
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>>				ジュニア スイミング 9:00~11:15		<<10:00>>		
★ピラティス 10:30~11:00 西村					<<11:00>>	★週替わりレッスン 10:30~10:50	OSkyBeautyヨガ 10:15~11:15				<<11:00>>	7/2(日)	7/17(月・祝)
					<<12:00>>	★週替わりレッスン 11:00~11:30			ベビー スイミング 11:00~ 12:15		<<12:00>>	10:30~10:50 アクティブストレッチ	山崎
					<<13:00>>	★週替わりレッスン 11:45~12:15					<<13:00>>	11:00~11:30 エアロボード初級	山崎
★ZUMBA30 12:10~12:40 西村					<<14:00>>			★シェイプライド 12:20~12:40 藤谷			<<14:00>>	11:45~12:15 エンジョイジャンプ	山崎
					<<15:00>>						<<15:00>>	18:15~19:00 エアロビクス中級	濱崎
★エアロボード初級 13:00~13:45 河内					<<16:00>>						<<16:00>>	7/9(日)	7/17(月・祝)
					<<17:00>>						<<17:00>>	10:30~10:50 ストレッチ	鷺見
					<<18:00>>						<<18:00>>	11:00~11:30 エアロビクス初級	鷺見
					<<19:00>>						<<19:00>>	11:45~12:15 リラックスフォーマー	鷺見
					<<20:00>>						<<20:00>>	18:15~19:00 エアロボード初級	濱崎
					<<21:00>>						<<21:00>>	7/16(日)	7/17(月・祝)
					<<21:30>>						<<21:30>>	10:30~10:50 青竹ふみ	鷺見
												11:00~11:30 エアロビクス初級	鷺見
												11:45~12:15 ボールエクササイズ	鷺見
												18:15~19:00 エアロビクス中級	濱崎
												7/23(日)	7/17(月・祝)
												10:30~10:50 アクティブストレッチ	山崎
												11:00~11:30 タフエアロボード	山崎
												11:45~12:15 マッスルビート	山崎
												18:15~19:00 エアロボード初級	濱崎
												7/30(日)	7/17(月・祝)
												10:30~10:50 ストレッチ	鷺見
												11:00~11:30 エアロビクス初級	鷺見
												11:45~12:15 ボールエクササイズ	鷺見
												18:15~19:00 エアロビクス中級	濱崎

7/17(月・祝)
Aスタジオ
11:00~11:30 エアロボード初級 山崎
11:45~12:15 ワイルドアタック 山崎
12:30~13:00 エンジョイジャンプ 山崎
13:30~14:30 ※イベントZUMBA60 笹川
18:30~19:15 マッスルビート45 藤谷

ライドスタジオ
18:00~18:20 シェイプライド 藤谷

※短縮営業日は10:00~20:00
※レッスンプールの利用時間は12:00~15:30
※SkyBeautyヨガは別紙参照
※イベントZUMBAは別途申込が必要です
※シニア・デイ会員は利用できません

レッスン代行

7/5(水)
18:40~19:00 ラバーTR
藤谷→西村 代行

7/7(金)
19:30~19:50 エンジョイジャンプ
藤谷→山崎 代行

20:10~20:30 トレーニングタイム
藤谷→山崎 代行

20:40~21:10 タフエアロボード
藤谷→山崎 代行
※その他、休講や代行などがありましたら
れんらくアプリ内のメールにてお知らせします。

レッスン予約開始日時
6/25(日)午後8時~アプリ予約開始
クラブ休館日
火曜日