



レッスンスケジュール 2025-3/1~3/31

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			ベーシックウォーキング 10:30~10:45	<<10:00>>						<<10:00>>		OSkyBeautyヨガ 9:45~10:45					<<10:00>>					
★ストレッチ 10:30~10:50 藤谷						★ストレッチ 10:30~10:50 伊藤																	
★ヨガ 11:00~11:45 大西					<<11:00>>	★ラバー&ピラティス 11:00~11:30 伊藤							★コアリズム 11:00~11:30 伊藤			★アクアズンバ 11:00~11:20 笹川		<<11:00>>					
									ベビー スイミング 11:00 ~ 12:15														
★ZUMBA30 12:10~12:40 大西	★サスペンション 12:15~12:45 山崎				<<12:00>>	★エアロピクス初級 11:45~12:30 仙賀							★ZUMBA30 11:55~12:25 笹川			水泳塾 12:00 ~ 13:00		<<12:00>>					
													★ZUMBA GOLD 12:45~13:15 笹川			水泳塾 13:00 ~ 14:00		<<13:00>>					
★エアロピクス初級 13:00~13:30 山崎			水泳塾 13:00 ~ 14:00	★フィンスイム 13:00~13:30 坂※フィン妻		★健美操 12:45~13:30 関東				ベーシックウォーキング 13:15~13:30			★コンディショニング 13:30~14:00 伊藤					<<13:00>>					
★リラックスフォーマー 13:40~14:00 山崎																		<<14:00>>		OSkyBeautyヨガ 13:00~14:00			
			★スイム500 14:10~14:30 藤谷			★エアロボード初級 13:45~14:15 伊藤																	
					<<15:00>>																		
						★太極拳 15:30~16:15 長谷川																	
					<<16:00>>					ジュニア スイミング 12:30~20:25													
					<<17:00>>																		
					<<18:00>>																		
					<<19:00>>																		
★トレーニングタイム 19:15~19:45 山崎						★パワーヨガ 19:00~19:45 吉田							★ヨガ 19:00~19:45 松本										
★エアロボード初級 20:00~20:30 山崎					<<20:00>>																		
	OSkyBeautyヨガ 20:15~21:15																						
					<<21:00>>																		
					<<21:30>>																		

【定員】 Aスタジオ 27名 Bスタジオ 15名 ライドスタジオ 8名 レッスンプール 20名 アクアプール 20名 ※レッスンによって定員数は異なる場合があります

... 通常レッスン ※【れんらくアプリ】にて事前予約が可能
 ... 水泳塾 ※別途登録が必要となります
 ... SkyBeautyヨガ ※別途登録が必要となります(女性のみ事前予約・参加が可能)

