





2015年 3月 レッスンプログラム

	月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日				
		プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ			
10:00	 休館日 		10:15~10:45 ジョイビート サーキット (定員25名)		10:15~10:45 ジョイビート 元気体操 (定員25名)		10:15~10:45 ジョイビート 格闘技リズム (定員25名)		10:15~10:45 ジョイビート ジョイリズム (定員25名)		10:15~10:45 ジョイビート 目的別バラエティ (定員25名)		10:15~10:45 ジョイビート 格闘技リズム (定員25名)	10:00		
11:00			11:00~11:45 Balletone 馬淵 (定員30名)	11:00~11:45 ベビースイミング	11:00~12:00 モーニングヨガ		11:00~11:45 初中級エアロ	11:00~11:45 ベビースイミング	11:00~11:45 初級エアロ		10:30~12:30 キッズ・ジュニア スイミング	11:00~11:45 初級エアロ		11:00~11:45 週替わり	11:00	
12:00		12:30~13:00 かんたんクロール 加藤 (定員20名)	12:00~12:45 ZUMBA 松本 (定員30名)		12:15~12:45 Body-Fighter 福井 (定員30名)		12:00~12:45 コアメイク	12:30~13:00 かんたん背泳ぎ	12:00~12:45 ラテンエアロ		12:00~12:45 シェイプアップヨガ	12:00~12:45 中村 (定員30名)		12:00~12:45 シェイプアップヨガ	12:00~12:45 中村 (定員30名)	12:00
13:00			13:00~13:45 初級エアロ	13:00~14:00 マスターズ スイミング	13:00~13:45 ZUMBA 北川 (定員30名)	13:15~13:45 初心者エアロ		13:00~13:45 Balletone 西島 (定員30名)	13:00~13:45 Balletone 西島 (定員30名)		13:00~14:00 キッズ・ジュニア10 スイミング	13:00~13:45 Balletone 西島 (定員30名)	13:00~13:45 Balletone 西島 (定員30名)	13:00	8日 堀田IR 中級エアロ	13:00
14:00			14:00~14:45 ピラティス	加藤 西島	14:00~14:45 初級エアロ	14:00~14:30 バランスたまちゃん		14:00~14:30 丹羽 (定員25名)	14:00~14:45 ヨガ&ピラティス		14:00~14:30 Body-Fighter 西島 (定員30名)	14:00~14:30 Body-Fighter 西島 (定員30名)	14:00~14:30 Body-Fighter 西島 (定員30名)	14:00~14:30 Body-Fighter 西島 (定員30名)		29日 西島&福井 おたのしみ
15:00			15:00~15:30 アクアピクス	15:00~15:30 アクアピクス	15:00~15:30 アクアピクス	15:00~15:30 アクアピクス	15:00~15:30 丹羽	15:00~15:30 アクアピクス	15:00~15:30 アクアピクス	15:00~15:30 丹羽	  【バレトン】 ヨガ×バレエの動きで 全身の筋肉を整えます	 	 			15:00
16:00			16:30~18:30 ジュニア スイミング	15:45~18:30 キッズ・ジュニア スイミング	16:15~18:15 体育教室	16:30~18:30 ジュニア スイミング	16:30~18:30 ジュニア スイミング	15:45~18:30 キッズ・ジュニア スイミング	15:45~18:30 キッズ・ジュニア スイミング	16:00					  2年9ヶ月 ありがとう ございました	16:00
17:00			18:30~19:00 ジョイビート 目的別バラエティ (定員25名)		18:45~19:15 RUNMIK 福井 (定員30名)	18:30~19:00 ジョイビート 目的別バラエティ (定員25名)	18:30~19:00 ジョイビート 目的別バラエティ (定員25名)	18:30~19:00 ジョイビート 目的別バラエティ (定員25名)	18:30~19:00 ジョイビート 目的別バラエティ (定員25名)	18:15~18:45 RUNMIK 福井 (定員30名)	18:00		17:00			
18:00			19:15~20:00 シェイプアップヨガ	19:30~20:30 マスターズ スイミング	19:30~20:15 初級エアロ	19:15~20:00 上級エアロ	19:15~20:00 安藤郁 (定員30名)	19:15~20:00 Balletone 西島 (定員30名)	19:15~20:00 Balletone 西島 (定員30名)	19:15~20:00 Balletone 西島 (定員30名)	18:00		18:00			
19:00			20:00 中村 (定員30名)	宮本 西島	20:10~20:40 アクアピクス	20:10~20:40 アクアピクス	20:10~20:40 大野	20:10~20:40 大野	20:10~20:40 大野	20:10~20:40 大野	19:00	【営業時間】 火~土 10:00~21:00 日・祝 10:00~18:00 月 休館日	19:00			
20:00										20:00	羽島市民プール (指定管理: 株式会社コパン)	20:00				
21:00										21:00		21:00				
		火~土曜日: 21:00 営業終了														

安全確保のためレッスン開始から5分を過ぎましたら入室禁止と致します。
 レッスン受付は15分前からジムカウンターでの受付でご本人様でお願い致します。(代筆不可)
 太枠のレッスンはスクール会員の方のみのご利用となります