

# エアロスポーツクラブ グループレッスンスケジュール

※グループレッスンは、インストラクターの変更や、クラスの変更、またはレッスンをクローズさせて頂く場合がございます。予めご了承下さいませ。

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
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	プール
		9:45~(30) アロマ ストレッチ 中井	<b>←NEW</b>								7:20~(30) 9:00~(30) ヨガ 岸山
					10:00~(60) スイミング E/D クラス 栢森						
	10:30~(45) 楽しい アクアピクス 斉藤		10:30~(45) 水中リズム ウォーキング 岸山				10:30~(45) 水中リズム ウォーキング 石崎		10:30~(45) 水中リズム ウォーキング 山路		
		11:00~(20) ストレッチ 森			11:00~(60) スイミング C/D クラス 栢森						11:00~(45) リフレッシュ アクア 小川
11:30~(45) マット ピラティス 中井		11:30~(60) ダンベル レッスン 小川		11:15~(60) ステップ 石崎		11:15~(45) 骨盤 ヨガ 堀口					
12:30~(30) 初心者エアロ 曾根			12:30~(45) リフレッシュ アクア 織居			12:30~(90) 腰痛クラス 牧内		12:30~(45) ZUMBAGOLD 中田	<b>←NEW</b>		12:30~(60) ステップ 小川
13:05~(30) マーシャルアーツ 曾根							13:00~ 腰痛 クラス 牧内	第1・3・5週 コア・ストレッチ 第2・4週 青竹ストレッチ			
							13:30~(90) セミ プライベート 斉藤				13:45~(30) コアor青竹 小川
	14:00~(60) スイミング E/D クラス 牧内	14:00~(60) ヨガ ストレッチ 立松	14:00~(60) スイミング E クラス 佐伯	14:00~(75) やさしい ヨガ 原					14:00~(60) スイミング E/D クラス 牧内		14:00~(60) スイミング E/D クラス 佐藤
											15:00~(60) スイミング C クラス 佐藤
				18:15~(45) プレ ピラティス 堀口							
19:15~(60) トータルホディ コンディ ショニング 巻野		19:15~(60) ウイinyaサ ヨガ 堀口		19:15~(15) お楽しみ ジムスタッフ	19:15~(45) リフレッシュ アクア 小川	19:15~(15) 骨盤 小野崎 19:35~(25) ハワイアン 中井	<b>←NEW</b> <b>←NEW</b>	19:10~(10) 腹筋 中田	19:15~(45) リフレッシュ アクア 巻野		19:30~(60) エアロ ピクス 巻野
20:20~(30) やさしいヨガ 巻野	20:00~(60) スイミング E/D クラス 北村			20:05~(50) マーシャル アーツ 野崎				19:30~(30) エンジョイエアロ 小川			
21:00~(10) サーキット 中田				21:00~(15) ストレッチポール ジムスタッフ				20:10~(30) サーキット 小川			

## 【お知らせ】

- ◆ 休館日 (第三日曜日)  
4月15日・5月3日4日5日20日・6月17日
- ◆ 祝日営業日 (11:00~19:00閉館)  
4月30日(月)

## 【レッスンプログラムについて】

- ◆ 開始時間に遅刻された場合、ご受講頂けない場合がございます。
- ◆ レッスン中の該当施設は、個人でのトレーニング利用が出来ません。
- ◆ 白色表記□ はスクールクラスで有料レッスンです。  
※スイミングクラスで、回泳コースのみ使用の場合は歩行者優先コースをご利用出来ます。