

川口レッスンスケジュール

2024年4月～9月

有料スクール

初心者におすすめ

中級者にオススメ

時間	火 TUE			水 WED			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN		
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00																		
9:30							リラックスヨガ 9:20～10:05 松岡 恵美											キッズスクール スイミング 9:00～9:55
10:00	BODYBALANCE 9:40～10:25 阿部 恭子		水中ウォーキング 9:50～10:20 高木 智子	エアロシンブル 9:50～10:20 あい														キッズスクール スイミング 10:00～10:55
10:30							アクア 10:00～10:30 浜田 ヒロユキ											キッズスクール スイミング 10:05～11:00
11:00	エアロシンブル 10:45～11:15 佐藤 佑子		アクア 10:30～11:00 高木 智子	STEPシンブル 10:35～11:05 あい			骨盤スリム 10:25～11:05 河瀬 和美											キッズスクール スイミング 10:05～11:00
11:30			スイミングスクール [チャレンジ] 11:10～12:10				アクアシェイプ ミット 10:35～11:05 浜田 ヒロユキ											キッズスクール スイミング 10:05～11:00
12:00	UBOUND 11:35～12:05 青柳 拓也		キッズスクール スイミング 11:20～12:00	ヨガ 11:20～12:05 Kumail			アクティブシェイプ 11:15～11:45 河瀬 和美											キッズスクール スイミング 11:10～12:05
12:30	BODYCOMBAT 12:25～12:55 スタッフ			BODYPUMP 12:25～12:55 松河 晴也	HIP HOP 12:15～13:00 MAKO		ピラティス 12:05～12:50 安田 樹里	HIP HOP 12:05～12:50 金子 まり子										キッズスクール スイミング 11:10～12:05
13:00																		キッズスクール スイミング 11:10～12:05
13:30	ストレッチ 13:10～13:55 井上 由紀子	太極拳入門 13:20～13:50 池田 一史	スイミングスクール [チャレンジ] 13:00～14:00	ピラティス 13:15～14:00 MAKO			エアロシンブル 13:10～13:40 小野 京子											キッズスクール スイミング 11:10～12:05
14:00																		キッズスクール スイミング 11:10～12:05
14:30	太極拳 14:10～14:55 池田 一史	ジャズ 14:10～14:55 井上 由紀子		【暗闇演出】 ZUMBA 14:20～15:05 CHELCY	フラメンコサークル 14:20～15:05 笹井 薫子		STEP Combo 14:00～14:45 小野 京子											キッズスクール スイミング 11:10～12:05
15:00			キッズスクール スイミング 14:30～15:10															キッズスクール スイミング 11:10～12:05
15:30	卓球サークル 15:15～16:15	太極拳スクール 15:10～15:55 池田 一史		コアリラックス 15:20～15:35			エアロCombo 15:05～15:50 高橋 淳子											キッズスクール スイミング 11:10～12:05
16:00			キッズスクール スイミング 15:30～16:25															キッズスクール スイミング 11:10～12:05
16:30																		キッズスクール スイミング 11:10～12:05
17:00	キッズスクール チアダンス 16:30～17:30	キッズスクール バレエ 16:20～17:20	キッズスクール スイミング 16:30～17:25				エアロCombo 15:05～15:50 高橋 淳子											キッズスクール スイミング 11:10～12:05
17:30				卓球サークル 17:00～18:00														キッズスクール スイミング 11:10～12:05
18:00	キッズスクール チアダンス 17:40～18:40	キッズスクール バレエ 17:30～19:05	キッズスクール スイミング 17:30～18:25															キッズスクール スイミング 11:10～12:05
18:30																		キッズスクール スイミング 11:10～12:05
19:00			キッズスクール スイミング 18:30～19:25															キッズスクール スイミング 11:10～12:05
19:30	エアロシンブル 19:15～20:00 市川 紀江			UBOUND 19:00～19:30 村上 都弥														キッズスクール スイミング 11:10～12:05
20:00			スイミングスクール [かんたん チャレンジ マスター] 19:30～20:30				リラックスヨガ 19:25～20:10 あい											キッズスクール スイミング 11:10～12:05
20:30	ヨガ 20:20～21:05 市川 紀江																	キッズスクール スイミング 11:10～12:05
21:00																		キッズスクール スイミング 11:10～12:05
21:30				BODYCOMBAT 20:55～21:40 岡本清美														キッズスクール スイミング 11:10～12:05
22:00							BODYBALANCE 21:15～22:00 池田 翔											キッズスクール スイミング 11:10～12:05
22:30																		キッズスクール スイミング 11:10～12:05
23:00																		キッズスクール スイミング 11:10～12:05