

	月 MON			火 TUE			休 日	木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN			
	スタジオ1	スタジオ2	25mプール	スタジオ1	スタジオ2	25mプール		スタジオ1	スタジオ2	25mプール	スタジオ1	スタジオ2	25mプール	スタジオ1	スタジオ2	25mプール	スタジオ1	スタジオ2	25mプール	
8:30																				
8:45																				
9:00																				
9:30																				
10:00	ボディリセット 9:45～10:15 仁井田 敬子	フローヨガ 9:45～10:15 中本 必勝		フローヨガ 9:45～10:15 平岡 綾子				ZUMBA 10:00～10:45 廣野 彩花	フローヨガ 10:20～10:50 吉川 健太郎		ヨガ 9:45～10:30 百々 美幸	エッセンシャル ピラティス 9:45～10:30 松田 真理子	プールビギナー 10:00～10:30	ZUMBA 10:00～10:45 松園 剛		ジュニアスイミング スクール 8:30～9:30			ジュニアスイミング スクール 8:30～9:30	
10:30	ベーシックエアロ 10:30～11:00 仁井田 敬子	ヨガ 10:30～11:15 中本 必勝	アクア 10:15～10:45 坂元 結	リラクソヨガ 10:30～11:15 平岡 綾子									スイムトレーニング 10:40～11:10					ベーシックエアロ 10:15～11:00 武市 夏織		
11:00											水中ウォーキング 10:55～11:25 松田 真理子	Group Power 10:45～11:30 西田 香	ピラティス 10:45～11:30 百々 美幸		Group Groove 11:00～11:45 永井 佑治		ジュニアスイミング スクール 10:40～11:40			ジュニアスイミング スクール 10:40～11:40
11:30	ZUMBA 11:15～12:00 廣野 彩花	Group Centergy 11:30～12:00 小川 洋平		レギュラーエアロ 11:30～12:15 武市 夏織				ヨガ 11:05～11:50 吉川 健太郎	ストレッチ 11:20～11:50 真中 珠美								Group Groove 11:20～12:05 宮本 真帆			
12:00											アクア 11:45～12:15 松田 真理子	ベーシックエアロ 11:45～12:15 西田 香								
12:30	Group Fight 12:15～13:00 小川 洋平							リラクソヨガ 12:10～12:55 岸田 実千代	バレエ【基礎】 12:00～13:00 真中 珠美					骨盤スリム 12:00～12:45 Naomi				Group Power 12:25～13:10 森永 隼斗		
13:00												レギュラーエアロ 12:30～13:15 葉津 裕行	ボディリセット 骨格コンディショニング 12:45～13:15 山本 恵美		お慶シエイブ 13:00～13:15					
13:30																				
13:30	ピラティス 13:15～14:00 日隈 一行			RITMOS 13:15～14:00 古家 智恵				Group Fight 13:10～13:55 杉本 昇	フラダンス 13:15～14:00 飯田 明子									Group Fight 13:30～14:00 宮城 徳摩	エッセンシャル ピラティス 13:40～14:25 森永 隼斗	
14:00																				
14:30	リラクソヨガ 14:15～15:00 岸田 実千代		アクア 14:00～14:30 岩崎 保	フローヨガ 14:15～14:45 Tomomi				ピラティス 14:10～14:55 杉本 昇	フラダンス 14:15～14:45 飯田 明子									UBOUND 14:20～14:50 宮城 徳摩		
15:00																				
15:30	トータルシェイプ 15:15～16:00 山本 恵美		大阪狭山市主催 水中運動教室 【5月～7月】 【9月～11月】 15:00～16:00	フリースタイル ダンス 15:15～16:00 尚美														Group Centergy 15:05～15:50 弓場 美恵子		
16:00																				
16:30	背骨 コンディショニング 16:15～17:00 山本 恵美			フリースタイル ダンス ダンス苦手克服 スクール 16:15～17:15 尚美																
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00																				
19:30	ヨガ 19:15～20:00 吉川 健太郎			ZUMBA 19:30～20:15 廣野 彩花	Group Centergy 19:30～20:15 長村 晴香			RITMOS 19:15～20:00 古家 智恵	エッセンシャル ピラティス 19:15～20:00 弓場 美恵子											
20:00																				
20:30	ZUMBA 20:15～21:00 岩崎 保			Group Groove 20:30～21:15 永井 佑治				UBOUND 20:15～20:45 弓場 美恵子		マスターズスイム 練習会 20:15～21:15										
21:00																				
21:30																				
22:00																				
	スタジオ1	スタジオ2	25mプール	スタジオ1	スタジオ2	25mプール	休 日	スタジオ1	スタジオ2	25mプール	スタジオ1	スタジオ2	25mプール	スタジオ1	スタジオ2	25mプール	スタジオ2	スタジオ1	25mプール	
	月 MON			火 TUE				木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN			

レッスン代行情報

こちらの二次元コードを読み込み
ご確認ください。

