

7月18日(土) レッスンスケジュール

	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	屋上	
9:00				ジュニアスクール スイミング 7:50~10:00 ・7:50~8:50 ・8:50~9:50 ●3コース使用いたします		9:00
9:30	バレエ 9:25~10:10 今泉 春香					9:30
10:00						10:00
10:30	バレエスクール 10:25~11:25 今泉 春香		TRYnations Team Training レベル2 10:30~11:30 スタッフ	アクア 10:30~11:00 森岡 美和		10:30
11:00		骨盤スリム 10:55~11:40 好村 和奈		初級 スイミング 11:10~12:10 スイミング コーチ		11:00
11:30	★周年イベント★					11:30
12:00	Group Fight 11:45~12:15 岩井 優作・増井 洋嗣		Essential Pilates 12:00~12:45 スタッフ			12:00
12:30		太極拳 11:55~12:40 吉岡 広美				12:30
13:00	ピラティス 12:30~13:15 高畠 久美子					13:00
13:30		太極拳 剣 12:55~13:55 吉岡 広美		ジュニア スイミング体験会 準備 13:00~13:15 体験 13:15~14:00 片付 14:00~14:05		13:30
14:00	ヨガ 13:30~14:15 高畠 久美子					14:00
14:30					フリーコート (テニス) 9:30~19:30	14:30
15:00	Group Centergy 14:25~15:10 森岡 美和	アシュタンガヨガ 14:10~15:40 鈴木 一世		アクア 14:20~15:05 平田 智子		15:00
15:30	ダンスビギナー 15:20~15:50 熊沢 幾子					15:30
16:00			姿勢改善 15:30~16:30 黒井 正子			16:00
16:30	フリースタイルダンス 16:00~16:45 熊沢 幾子	ボディリセット 16:00~16:30 平田 智子				16:30
17:00						17:00
17:30	UBOUND 17:05~17:35 長田 賢一郎	ヨガ 17:00~17:45 平田 智子	ゴルフ トレーニング 16:45~17:30 黒井 正子			17:30
18:00	★周年イベント★					18:00
18:30	Group Blast60 17:50~18:50 東 沙季 日野 祐真 松田 心萌	長田オリジナル チャレンジエアロ 18:05~18:50 長田 賢一郎				18:30
19:00	★周年イベント★					19:00
19:30	Group Fight60 19:10~20:10 東 沙季 増井 洋嗣	フリースタイルダンス 19:15~20:00 橋口 真志				19:30
20:00						20:00
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	屋上	

