

レッスントイムスケジュール

2018年10月～12月

月曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
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
9:30						9:30					
10:00	9:45～10:15 JOYビート チェアエクササイズ	★(予)9:50～10:50 ナチュラルヨガ 塩瀬弘子		9:45～10:15 JOYビート カラオケ元気体操		10:00				(予)10:15～11:15	
11:00	(予)10:30～11:00 ボディバランス 曾我あずみ			(予)10:30～11:30 ストレッチヨガ 宇治澤和佳枝		11:00	(予)10:15～10:45 ボディバランス 塩瀬弘子	10:15～11:15 腰痛・肩こり 予防改善 小久保由美子		(予)10:15～11:15	
12:00	11:15～11:45 はじめてエアロ 曾我あずみ	★(予)11:00～12:00 ソフトヨガ 渡部恵子		ストレッチヨガ 宇治澤和佳枝		12:00	(予)11:00～12:00 ナチュラルヨガ 山内和美	11:30～12:15 ZUMBA 井上尚美		11:30～12:15	
13:00	(予Tel)12:15～12:45 ストレッチポール 小久保由美子	12:15～12:45 JOYビート カラオケ元気体操		(予Tel)11:45～12:30 ステップ I 前田麻美		13:00	12:15～13:00 ピラティス 山内和美	12:30～13:15 ボディアタック 前田麻美		(予Tel)12:30～13:30	
14:00	13:00～13:30 リズムウォーキング 宇治澤和佳枝	13:00～13:30 ボディコンバット 前田麻美	13:15～13:45 ウォーターエアロ 野口多佳子	13:45～14:40 かんたんエアロ 遠藤美由喜		14:00	(予Tel)13:15～13:45 はじめてステップ 前田麻美	13:15～13:45 水中運動 小久保由美子	13:00～ 一部スクール使用	ステップ III 河合恭子	
15:00	13:45～14:45 ボディリセット 宇治澤和佳枝	(予)13:50～14:20 レベルアップ平泳ぎ 小久保	14:00～15:30 YM/バレエ (有料)	(予)13:40～14:40 骨盤調整ヨガ 鈴木浩美	(予)13:50～14:20 すいすいスイミング 小久保	15:00	14:00～14:30 JOYビート 太極拳	(予)14:30～15:00 レベルアップ背泳ぎ 小久保			
16:00	スクール使用中 (※ 19時～20時まで プール利用制限有)		スクール使用中 (※ 19時～20時まで 小プール使用可能)		スクール使用中 (※ 19時～20時まで プール利用制限有)		スクール使用中 (※ 19時～20時まで 小プール使用可能)		スクール使用中		16:00閉館
17:00											【営業時間のご案内】 平日 / 9:30～22:30 土曜日 / 10:00～21:00 日曜日 / 10:00～16:00
18:00											休館日のご案内 毎週火曜日・12月2日・29日・30日・31日
19:00	19:10～19:55 かんたんエアロ 遠藤美由喜	19:15～20:00 フィットネスボクシング 金田由美		19:45～20:30 かろやかエアロ 高橋久世	20:10～20:40(週替り) はじめてクラス フィン 健	19:00		19:10～19:40 かんたんエアロ 河合恭子	19:30～20:00 水中運動 健	注)12月28日・1月4日は特別営業になります。 営業時間確認の上、ご利用下さい。	
20:00	20:05～20:50 ピラティス 山内和美	20:10～20:55 ホディシェイプステップ 高橋久世	20:15～20:45 ウォーターエアロ 金田由美	(予Tel)20:35～21:25		20:00	(予Tel)20:20～20:50 はじめてステップ 河辺智子	19:50～20:20 かんたんステップ 河合 恭子		プール週替りレッスン	
21:00		21:05～21:50 ポールトレーニング 高橋久世		ステップ II 高橋久世		21:00	21:00～21:30 ZUMBA 河辺智子	(予)20:50～21:20 プライベートレッスン (有料)	21:00閉館	レベルアップクラス 10/1.15.29.11/5.19.12/.3.17 ロングディスタンス 10/8.22.11/12.26.12/10.24 はじめてクラス 10/4.18.11/1.15.29.12/6.20 フィンクラス 10/11.25.11/8.22.12/13.27	
22:00	22:30閉館		22:30閉館		22:30閉館		22:30閉館		22:30閉館		予 は、予約制レッスンです。 事前に受付で予約が必要です。 (スタジオレッスン電話予約) ・昼レッスン ⇒ 11:00～ ・夜のレッスン ⇒ (平日)19:00～
23:00											★ は連続で受講する事ができません。

水泳レッスン	JOYビート	ヨガ コンディショニング	低強度	高強度
水中運動 水中エアロ	筋トレ系	ダンス	中強度	負荷調整可能プログラム

スポーツボックス豊川 (0533-84-7232)