

レッスントイムスケジュール

2019年1月～3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					9:30	
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						(予)10:15～11:15		
(予)10:30～11:00 ボディバランス 曾我あずみ				(予)10:30～11:30		(予)10:15～10:45 ボディバランス 塩瀬弘子		10:15～11:15 ストレッチ 小久保由美子		(予)10:15～11:15		
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		(予)11:00～12:00		11:30～12:15 ZUMBA 井上尚美		11:30～12:15		
(予)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)11:45～12:30 ステップ I 前田麻美		12:15～13:00		12:30～13:15 ボディアタック 前田麻美		(予)12:30～13:30		
13:00		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	12:45～13:30 かんたんエアロ 前田麻美		(予)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		
13:45～14:45 ボディリセット 宇治澤和佳枝	(予)13:50～14:20 レベルアップクロール 小久保	14:00～15:30 YM/バレエ (有料)	(予)13:50～14:20 はじめてクロール 山本	(予)13:40～14:40		14:00～14:30 JOYビート 太極拳						
14:00			(予)14:30～15:00 はじめて背泳ぎ 小久保	骨盤調整ヨガ 鈴木浩美		(予)14:30～15:00 レベルアップ/バタフラ 小久保						
15:00												
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・1月2日・3日・2月23日・24日・3月31日	
19:00		19:15～20:00 フィットネスボクシング 金田由美		19:05～20:05 フラダンス(有料体験) 2/1・2/15・3/1		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)1月4日・2月22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	(予)20:10～20:40(週替り) レベルアップクラス ●ロングディスタンス 山本	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	19:45～20:30 かろやかエアロ 高橋久世	(予)20:20～20:50 はじめてステップ 河辺智子	(予)20:50～21:20 プライベートレッスン (有料)			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		21:00～20:40(週替り) はじめてクラス フィン 健	ステップII 高橋久世	21:00～21:30 ZUMBA 河辺智子		21:00閉館		レベルアップクラス 1/7.21 2/4.18 3/4.18 ロングディスタンス 1/14.28 2/11.25 3/11.25 はじめてクラス 1/10.24 2/7.21 3/7.21 フィンクラス 1/17.31 2/14.28 3/14.28		
22:00	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) ・昼のレッスン ⇒ 11:00～ ・夜のレッスン ⇒ (平日)19:00～ ★は連続で受講する事ができません。 ◎金曜日のフラダンスは、1回540円	
23:00												

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)