

スポーツクラブZEYO 2020年10月レッスンスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日	
	POOL	GYM	POOL	GYM	POOL	GYM	POOL	GYM	POOL	GYM	POOL	GYM	POOL	GYM
10:00														
10:30-11:30		10:30-11:15 美ユティ- <small>bodywave</small> ★ 小松	10:30-11:30	10:30-11:00 週替わり ★	10:00-12:00 プール利用不可	10:30-11:00 ストレッチヨガ ★ 森下	10:30-11:30		10:30-11:30	10:30-11:15 ★ エアロ45 JUNKO		10:30-11:15 ★ ボールルームダンス 岩原	10:20-12:20 1レーン使用可能	10:45-11:30 ★ 痩身エクササイズ 山崎
11:00	マスターズ 竹村		マスターズ 竹中				柳原/山下	10:45-11:30 ★ はじめてエアロ MAYU	柳原					
11:30-12:30		11:30-12:30 ★ ZUMBA® 小松		ベリ-ダンスエクササイズ ★ ベルアラビ 宮地		ボールルームダンス ★ 岩原		11:40-12:25 ★ 水中エアロピクス アクティブヨガ MAYU	11:40-12:25 ★ 水中エアロピクス JUNKO		11:30-12:00 ★ 簡単ストレッチ 竹中		11:45-12:30 ★ ルーシーダットン 琴乃	
11:40-12:25	水中エアロピクス 宮地		水中エアロピクス 宮地											
12:00				12:15-13:00 ★ 初級ヨガ 松岡		12:15-13:00 ★ フラダンス 後藤				12:30-13:15 ★ フラダンス 後藤		12:15-13:15 ★ オリジナル ダンスエアロ 赤崎		
12:15-13:00								12:45-13:15 ★ かんたんトランポリン 徳永						
13:00		13:00-13:30 ★ コアシェイプ 濱田		13:15-13:55 ★ DISCO WORLD 安岡	13:15-14:00 ★ 水中エアロピクス 川村	13:15-14:00 ★ ダンスエアロ 赤崎		13:30-14:15 ★ ZUMBA® 森下		13:30-14:00 ★ コアシェイプ 濱田				
13:15-13:55														
13:45-14:30	やさしいヨガ ★ ERI		14:00-14:30 ★ クロール 竹中	14:05-14:45 ★ 太極舞 安岡	14:15-14:45 ★ 背泳ぎ 赤崎	14:30-15:30 ★ ヒーリング・ヨガ 小松			14:00-14:30 ★ 水中ウォーキング 田村	14:15-14:45 ★ 下半身強化塾 山形		13:30-14:30 2レーン使用可能	14:00-14:30 ★ 初級ヨガ 松岡	
14:00														
14:40-15:10	平泳ぎ 竹村		14:35-15:05 ★ 背泳ぎ 竹中	15:00-15:30 ★ 美尻LAB 太田	14:50-15:35 ★ おまかせスイム 赤崎		14:40-15:10 ★ おまかせスイム 山下	14:30-15:15 ★ リラックスヨガ 森下	14:35-15:05 ★ バタフライ 柳原				14:35-15:05 ★ バタフライ 竹中	
14:40-15:10														
15:15-15:45	週替3泳法 竹村							15:15-15:45 ★ 週替4泳法 山下				15:15-16:00 ★ ZUMBA® 小松	15:10-15:40 ★ クロール 竹村	
15:15-15:45														
16:00												15:30-16:30 2レーン使用可能		15:45-16:15 ★ コアシェイプ 濱田
16:00														
16:30-18:30	使用不可		16:30-18:30 使用不可		16:30-18:30 使用不可		16:30-18:30 使用不可		16:30-18:30 使用不可		16:30-18:30 使用不可		16:00-19:00 2レーン使用可能	
16:30-18:30														
17:00														
18:00														
18:30-19:15				18:30-19:15 ★ 美ユティ- <small>bodywave</small> JUNKO		18:30-19:10 ★ DISCO WORLD 安岡		18:30-19:15 ★ ルーシーダットン 細川	18:30-19:00 ★ SHINDO 徳永					
18:30-19:15														
18:50-19:20	おまかせスイム 柳原	18:50-19:20 ★ ゆうこう	18:50-19:20 ★ おまかせスイム 山下	18:50-19:20 ★ おまかせスイム 竹中	18:50-19:20 ★ おまかせスイム 竹中	18:50-19:20 ★ おまかせスイム 竹中	18:30-21:00 2レーン使用可	19:30-20:15 ★ JAZZダンス 細川	19:25-19:55 ★ 背泳ぎ 山下	19:20-19:50 ★ アフロブラジリアンEX 徳永		18:50-19:20 ★ おまかせスイム 竹村		
18:50-19:20														
19:25-19:55	平泳ぎ 柳原	19:30-20:15 ★ ZUMBA® 森下	19:25-19:55 ★ 個人メドレー 山下	19:30-20:30 ★ ZUMBA® JUNKO	19:25-19:55 ★ バタフライ 竹中	19:30-21:15 ★ ルーシーダットン 琴乃			20:00-20:45 ★ 水中エアロピクス 市川	20:10-20:40 ★ トランポリン 徳永		19:25-19:55 ★ バタフライ 竹村		
19:25-19:55														
20:00-20:30	クロール 柳原													
20:00-20:30														
20:30-21:00		20:30-21:00 ★ HIIT 山形		20:45-21:30 ★ 痩身エクササイズ 山崎		20:30-21:15 ★ ベリ-ダンス ベルアラビ		20:30-21:10 ★ 美尻LAB 太田						
20:30-21:00														
21:00														
21:00														
22:00														
22:00														
23:00														

ジムは平日10:00~22:00、土日祝10:00~20:00の営業、プールは10:00開館、21:30退水、21:45閉館とさせていただきます。ご協力よろしく申し上げます。