

# スポーツクラブZEYO 2020年8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														
11:00	10:30-11:30 マスターズ 竹村	10:30-11:15 美ユティ- <b>bodywave</b> 小松★	10:30-11:30 マスターズ 竹中	10:30-11:00 新 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 マスターズ 柳原/山下	10:45-11:30 はじめてエアロ MAYU★	10:30-11:30 マスターズ 吉本	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★	
12:00	11:40-12:25 水中エアロビクス 宮地	11:30-12:30 ZUMBA® 小松★★	11:40-12:25 水中エアロビクス 宮地	11:15-12:00 パリーダンスエクササイズ バルアラビ★		11:15-12:00 ボールルームダンス 岩原★	11:40-12:25 水中エアロビクス 宮地	11:45-12:30 アクティブヨガ MAYU★	11:40-12:25 水中エアロビクス 宮地	11:30-12:15 ピラティス 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★
13:00		13:00-13:30 コアシェイプ 濱田★★		12:15-13:00 初級ヨガ 松岡★		12:15-13:00 フラダンス 後藤★		12:45-13:15 かんたんトランポリン 徳永★		12:30-13:15 フラダンス 後藤★				
14:00		13:45-14:30 やさしいヨガ 新 ERI★	14:00-14:30 バタフライ 竹中	13:15-13:55 DISCO WORLD 安岡★	13:10-13:55 水中エアロビクス 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★★	13:30-14:00 コアシェイプ 濱田★★	13:30-14:00 美尻EX 山形★	13:30-14:30 2レーン使用可能	13:45-14:30 初級ヨガ 松岡★	
15:00	14:40-15:10 背泳ぎ 竹村		14:35-15:05 半泳ぎ 竹中	14:05-14:45 太極舞 安岡★	14:15-14:45 クロール 赤崎	14:30-15:30 ヒーリング・ヨガ 小松★	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★	14:35-15:20 バタフライ 吉本	14:15-14:45 下半身強化塾 山形★★	14:15-15:00 ストレッチポール 山形★	14:35-15:05 背泳ぎ 竹中	14:45-15:30 ダンバルエクササイズ HUBUKI★★	
16:00				15:00-15:30 美尻LAB 太田★			15:15-15:45 週替4泳法 山下				15:15-16:00 ZUMBA® 小松★★	15:10-15:40 半泳ぎ 竹村	15:45-16:15 コアシェイプ 濱田★★	
17:00	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	
18:00														
19:00	18:45-19:45 マスターズ 柳原	18:30-19:15 美姿勢ストレッチヨガ ゆうこう★	18:50-19:20 おまかせスイム 山ト	18:30-19:15 美ユティ- <b>bodywave</b> JUNKO★	18:45-19:45 マスターズ 山ト	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★	18:50-19:20 おまかせスイム 山ト	18:50-19:20 おまかせスイム 竹村	18:50-19:20 おまかせスイム 竹村			
20:00	19:25-19:55 平泳ぎ 山ト	19:30-20:15 ZUMBA® 森下★	19:25-19:55 個人メドレー 山ト	19:30-20:30 ZUMBA® JUNKO★★	19:25-19:55 バタフライ 山ト	19:30-20:15 ルーシーダットン 新 琴乃★	19:30-20:15 JAZZダンス 細川★	19:15-19:45 アフロブラジリアンEX 徳永★	19:25-19:55 背泳ぎ 山ト	19:25-19:55 平泳ぎ 竹村				
21:00		20:30-21:00 有酸素(タバタ式) 山形★★		20:45-21:30 痩身エクササイズ 山崎★		20:30-21:15 パリーダンス バルアラビ★	20:30-21:10 美尻LAB 太田★	20:00-20:30 トランポリン 徳永★★	20:00-20:45 水中エアロビクス 市川	20:40-21:00 下半身強化塾 ★★★				
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。ご協力よろしくお願いいたします。