

スポーツクラブZEYO

2020年12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	マスターズ 竹村	10:30-11:15 美ユティ- bodywave 小松 ★	10:30-11:30 マスターズ 竹中	10:30-11:00 ひめトレ+α 太田 ★	10:00-12:00 プール利用不可	10:30-11:15 ボールルームダンス 岩原 ★	10:30-11:30 マスターズ 柳原/山下	10:30-11:15 はじめてエアロ MAYU ★	10:30-11:30 マスターズ 柳原	10:15-11:00 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	
11:00														
11:40-12:25	水中エアロビクス 宮地	11:45-12:30 ZUMBA 小松 ★★	11:40-12:25 水中エアロビクス 宮地	11:30-12:15 ベリーダンスエクササイズ ベルアラビ ★		11:45-12:30 フラダンス 後藤 ★	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 ★			11:15-12:00 ルーシーダットン 琴乃 ★	
12:00														
12:15-13:15												12:15-13:15 オリジナル ダンスエアロ 赤崎 ★★★		12:30-13:15 ステップ&トレーニング 松岡 ★
12:45-13:30														
13:00		13:00-13:30 コアシェイプ 瀧田 ★★		13:00-13:40 DISCO WORLD 安岡 ★	13:15-14:00 水中エアロビクス 川村	13:00-13:45 ダンスエアロ 赤崎 ★		13:00-13:30 かんたんトランポリン 徳永 ★		12:45-13:30 フラダンス 後藤 ★				
13:30														
14:00		14:00-14:45 やさしいヨガ ERI ★	14:00-14:30 クロール 竹中	14:10-14:50 太極舞 安岡 ★	14:15-14:45 背泳ぎ 赤崎		14:00-14:45 ZUMBA 森下 ★	14:00-14:30 水中ウォーキング 田村	14:00-14:30 HIIT 山形 ★		13:30-14:30	14:00-14:45 ヒップアップEX 山形 ★★	14:00-14:30 平泳ぎ 竹中	13:45-14:30 初級ヨガ 松岡 ★
14:40-15:10	平泳ぎ 竹村		14:35-15:05 背泳ぎ 竹中			14:30-15:30 ヒーリング・ヨガ		14:40-15:10 おまかせスイム 山下		14:35-15:05 バタフライ 柳原			14:35-15:05 バタフライ 竹中	
15:00														
15:15-15:45	週替3泳法 竹村					14:50-15:35 おまかせスイム 赤崎	15:15-16:00 リラックスヨガ 森下 ★	15:15-15:45 週替4泳法 山下		15:00-15:30 コアシェイプ 瀧田 ★★		15:15-16:00 ZUMBA 小松 ★★	15:10-15:40 クロール 竹村	15:00-15:30 コアシェイプ 瀧田 ★★
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			15:30-16:30 2レーン使用可能		16:00-17:00 カポエイラ 徳永 ★★★
17:00														
18:00														
18:30-19:15		18:30-19:15 美姿勢ストレッチヨガ ゆうこう ★		18:15-19:00 美ユティ- bodywave 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 ★★			18:50-19:20 おまかせスイム 竹村	
19:00	18:50-19:20 おまかせスイム 柳原		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		18:30-21:00 2レーン使用可			18:50-19:20 おまかせスイム 山下			19:25-19:55 個人メドレー 山下	
19:25-19:55	平泳ぎ 柳原		19:25-19:55 個人メドレー 山下		19:25-19:55 バタフライ 竹中					19:25-19:55 背泳ぎ 山下			19:25-19:55 バタフライ 竹村	
20:00	20:00-20:30 クロール 柳原	19:45-20:30 ZUMBA 森下 ★		19:30-20:15 ZUMBA JUNKO ★★		19:45-20:30 ルーシーダットン 琴乃 ★		19:45-20:30 ひめとれ+美尻LAB 太田 ★★		19:30-20:00 アフロブラジリアン 徳永 ★★				
21:00				20:45-21:30 痩身エクササイズ 山崎						20:00-20:45 水中エアロビクス 市川				
21:00		21:00-21:30 HIIT 山形 ★★				21:00-21:15 腹痩せ運動 山形 ★★				20:30-21:00 トランポリン 徳永 ★★				
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。

※祝日は、17時以降のレッスンがお休みとなります。ご了承ください。