

# スポーツクラブZEYO

# 2021年6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- bodywave 小松 *	10:30-11:30 マスターズ 竹中	10:30-11:00 ストレッチポール 山形 *	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/中島	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	
12:00	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 ペルアラビ *		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 *
13:00		13:00-13:30 コアシェイプ 濱田 **		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 *	13:00-13:45 ピラティス 森下 *		12:45-13:30 フラダンス 後藤 *			12:15-13:15 オリジナル ダンスエアロ 赤崎 ***		12:30-13:15 ステップ&トレーニング 松岡 *
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 平泳ぎ 赤崎	14:30-15:30 ヒーリング・ヨガ 小松 *	14:15-15:00 ZUMBA® 森下 *	14:00-14:30 水中ウォーキング 田村	14:00-14:30 HIT 山形 **		13:30-14:30	14:00-14:45 ヒップアップEX 山形 **	14:00-14:30 クロール 竹中	13:45-14:30 初級ヨガ 松岡 *
15:00	14:40-15:10 おまかせスイム 竹村		14:35-15:05 背泳ぎ 竹中	15:20-15:50 ひめトレ+α 太田 *	14:50-15:20 週替泳法 赤崎	15:15-15:45 背泳ぎ 山本	14:40-15:10 おまかせスイム 山本	14:35-15:20 週替4泳法 柳原/中島	15:00-15:30 コアシェイプ 濱田 **			15:15-16:00 ZUMBA® 森下/川村 **	14:35-15:05 バタフライ 竹中	15:00-15:30 コアシェイプ 濱田 **
16:00												15:30-16:30 2レーン使用可能		
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	16:00-17:00 カボエイラ 徳永 ***	16:00-19:00 2レーン使用可能
18:00				18:15-19:00 美ユティ- bodywave		18:30-19:10 太極舞 安岡 *	18:30-19:15 ルーシーダットン 細川 *		18:30-19:00 SHINDO 徳永 **					
19:00	18:50-19:20 おまかせスイム 柳原	18:30-19:15 ファイティングEX 琴乃 *			18:50-19:20 おまかせスイム 山本	19:25-19:55 クロール 山本	18:30-21:00 2レーン使用可	19:25-19:55 バタフライ 山本	18:50-19:20 おまかせスイム 山本	19:30-20:00 アフロブラジリアンEX 徳永 **				
20:00	19:25-19:55 平泳ぎ 柳原	19:45-20:30 ZUMBA® 森下 *		19:30-20:15 ZUMBA® JUNKO **		19:40-20:20 DISCOWORLD 安岡 *		19:30-20:00 水中エアロビクス 市川	19:25-19:55 バタフライ 山本	20:00-20:45 水中エアロビクス 市川				
21:00		21:00-21:30 HIT 山形 **		20:45-21:30 痩身エクササイズ 山崎		20:50-21:05 腹痩せ運動 山形		20:10-20:50 カボエイラ 徳永 **	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。