

# スポーツクラブZEYO 2022年3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 BODYBALANCE LES MILLS	10:00-12:00 プール利用不可	10:30-11:15 ポールルームダンス 岩原★	10:30-11:30 マスターズ 竹村	10:30-11:15 はじめてエアロ MAYU★	10:30-11:30 マスターズ 竹中	10:15-10:45 BODYBALANCE LES MILLS	10:15-11:00 ポールルームダンス 岩原★	10:20-12:20 1レーン使用可能	11:30-12:00 COMBAT (BEGINNER) LES MILLS	11:30-12:00 BODYCOMBAT LES MILLS
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 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	11:15-12:15 Sintex®Tone JUNKO★	11:30-12:00 BODYBALANCE LES MILLS			11:30-12:00 BODYCOMBAT LES MILLS
13:00		13:00-13:30 CORE LES MILLS		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★		12:30-13:30 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 クロール 赤崎	14:30-15:30 ヒーリング・ヨガ		14:15-15:00 ZUMBA® 森下★★		14:00-14:45 水中ウォーキング 田村	13:30-14:30	14:00-14:45 ZUMBA 川村★★	14:00-14:30 平泳ぎ 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		14:50-15:35 週替泳法 赤崎		14:40-15:10 バタフライ 中島	14:35-15:05 おまかせスイム 中島		14:35-15:05 おまかせスイム 中島			14:35-15:05 バタフライ 竹中	15:00-15:30 CORE LES MILLS
16:00	15:15-15:45 平泳ぎ 竹村	15:30-16:00 BODYCOMBAT LES MILLS		15:30-16:00 CORE LES MILLS			15:15-15:45 平泳ぎ 中島	15:30-16:00 BODYCOMBAT LES MILLS		15:30-16:00 CORE LES MILLS	15:30-16:30 2レーン使用可能	15:30-16:00 BODYBALANCE LES MILLS	15:10-15:40 背泳ぎ 竹村	
17:00	16:30-18:30 使用不可	16:30-17:00 BODYBALANCE LES MILLS	16:30-18:30 使用不可	16:30-17:00 BODYCOMBAT LES MILLS	16:30-18:30 使用不可		16:30-17:00 BODYBALANCE LES MILLS	16:30-17:00 BODYBALANCE LES MILLS	16:30-18:30 使用不可	16:30-17:00 BODYCOMBAT LES MILLS	16:30-18:30 使用不可	16:30-17:00 CORE LES MILLS	16:00-16:25 カポエイラ音楽	16:30-17:30 カポエイラ Capoeira Batuque ★★★
18:00		17:30-18:00 CORE LES MILLS		17:30-17:45 AB Brast		17:30-18:00 BODYCOMBAT LES MILLS		17:30-18:00 CORE LES MILLS		17:30-18:00 BODYBALANCE LES MILLS		17:30-18:00 BODYCOMBAT LES MILLS		18:00-18:45 BODYCOMBAT LES MILLS
19:00	18:50-19:20 おまかせスイム 山下	18:30-19:15 ZUMBA® 森下★		18:15-19:00 美ユティ- bodywave JUNKO★	18:50-19:20 クロール 竹中		18:30-19:10 太極舞 安岡★	18:30-19:15 ルーシーダットン 細川★	18:50-19:20 おまかせスイム 中島	18:30-19:00 CORE LES MILLS		18:30-19:00 CORE LES MILLS		19:15-20:00 BODYBALANCE LES MILLS
20:00	19:25-19:55 バタフライ 山下			19:30-20:15 Sintex®Tone JUNKO★	19:25-19:55 背泳ぎ 竹中		19:40-20:20 DISCOWORLD 安岡★	19:45-20:15 トランポリン 徳永★★	19:25-19:55 平泳ぎ 中島	19:30-20:00 アフロブラジリアンEX 徳永★★		19:30-20:00 BODYBALANCE LES MILLS		19:15-20:00 BODYBALANCE LES MILLS
21:00		19:45-20:30 ピラティス/ヨガ 森下★★		20:45-21:30 瘦身エクササイズ 山崎		20:45-21:15 ヒップアップEX AYAKA★★		20:45-21:45 カポエイラ Capoeira Batuque ★★★	20:00-20:45 水中エアロビクス 市川	20:30-21:00 トランポリン 徳永★★				
22:00		21:00-21:30 CORE LES MILLS				21:45-22:15 CORE LES MILLS			21:00-21:30 2レーン使用可能 ～21:30	21:30-22:00 BODYBALANCE LES MILLS				
23:00		22:00-22:30 BODYBALANCE LES MILLS		22:00-22:30 BODYBALANCE LES MILLS			22:00-22:30 BODYBALANCE LES MILLS							

ジムは平日10:00～23:00、土日祝10:00～21:00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。