

2017.2.1~

レッスンスケジュール



川口市元郷2-15-3
ライオンズスクエア川口 1F・2F
TEL: 048-222-0030

時間	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
	内容	内容	内容	内容	内容	内容	内容	内容	内容	内容	内容	内容
10:00	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操
10:30	ストレッチ	初心者水泳	ラテンエアロ初級	クロール	エアロ	クロール・背泳ぎ	エアロサーキット	初心者水泳	ZUMBA	初心者水泳	足ひれフリータイム	足ひれフリータイム
11:00	スリムシェイブ	おまかせ水泳	ZUMBA	平泳ぎ	初心者ステップ	バタフライ・平泳ぎ	コンディショニング	アクアピクス	リンパストレッチ	初心者水泳	ストレッチ	足ひれスイム
12:00	ステップ50	足ひれフリータイム	ストレッチ&体幹トレーニング	ヨガ	足ひれフリータイム	水泳中ウォーキング	フラダンス	足ひれフリータイム	キックボクシング	足ひれフリータイム	おなかシメシメ	足ひれフリータイム
13:00	ストレッチ	アクアピクス	ヨガ	水泳中ウォーキング	健美操	クロール・背泳ぎ	ピラティス	初心者バタフライ	エアロ初級	ジュニアスイミング	ストレッチ	おまかせ水泳
14:00	ベルビック	おまかせ水泳	サーキット30	おまかせ水泳	ベルビック・ストレッチ	バタフライ・平泳ぎ	トータルボディトレーニング	ダンベルでシメシメ	HIP HOP	ジュニアスイミング	「???」シメシメ	アクアエクササイズ
15:00	エアロ初級	Aジ	太極舞	Aジ	ZUMBA	Aジ	Aジ	ファンクショナル	足ひれ	ジュニアスイミング	ストレッチ	チャレンジスイム
16:00	ストレッチ	ジュニアスイミング	キック&シェイブ	ジュニアスイミング	ステップ&ストレッチ	ジュニアスイミング	ジュニアスイミング	ジュニアスイミング	ジュニアスイミング	ジュニアスイミング	ジュニアスイミング	ジュニアスイミング
17:00		ジュニアスイミング		ジュニアスイミング	ジュニアスイミング	ジュニアスイミング	ジュニアスイミング	ジュニアスイミング	ジュニアスイミング	ジュニアスイミング	ジュニアスイミング	ジュニアスイミング
18:00		ジュニアスイミング	赤枠内 時間変更	ジュニアスイミング	ジュニアスイミング	ジュニアスイミング	ジュニアスイミング	ジュニアスイミング	ジュニアスイミング	ジュニアスイミング	ジュニアスイミング	ジュニアスイミング
19:00		プライベート		プライベート	プライベート	プライベート	プライベート	プライベート	プライベート	プライベート	プライベート	プライベート
20:00		おまかせ水泳	ボテイ	初心者水泳教室	骨盤エクササイズ	初・中級水泳教室	パワーヨガ	初・中級	フラダンス	初・中級	ストレッチ	らくらく四泳法
21:00		足ひれ	シェイプボクシング	フリータイム	ラテンエアロ	足ひれ	シンプルエアロ	フリータイム	ストレッチ	足ひれ	ストレッチ	足ひれ
22:00		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:00 閉館		

1・3・5週目はオリジナルエアロ(堀田IR)
2・4週目はシェイプボクシング(松本IR)となります。

●レッスンの途中参加は安全管理上 10分までとさせていただきます。
●都合により担当者の変更及びレッスンの変更等になる場合がございます。予めご了承ください。
●プライベートレッスンの予約受付中！(お気軽にフロントまでお申し込み下さい)
※ご希望に添えない時間がある場合

変更→

ゆっくり系→

新設クラス→