

2017.4.1~

# レッスンスケジュール



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

	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
10:00	ラジオ体操 10:20~	ラジオ体操 10:20~	ラジオ体操 10:20~	ラジオ体操 10:20~	ラジオ体操 10:20~	ラジオ体操 10:20~	ラジオ体操 10:20~	ラジオ体操 10:20~	ラジオ体操 10:20~	ラジオ体操 10:20~	ラジオ体操 10:20~	ラジオ体操 10:20~
10:10	ストレッチ 10:30~11:00(山崎)	足ひれフリータイム 10:05~10:40	ラテンエアロ初級 10:30~11:20(寺本)	足ひれフリータイム 10:05~10:40	エアロオリジナル 10:30~11:20(黒田)	足ひれフリータイム 10:05~10:40	エアロサークィット(最終週/ステップ) 10:30~11:30(小山)	足ひれフリータイム 10:05~10:40	初心者水泳 10:45~11:25(行本)	ZUMBA 10:35~11:35(小林利美)	ラテンエアロ初級 10:30~11:20(堀田)	足ひれフリータイム 10:05~11:00
10:20		水中ウォーキング 10:20~40(清水)		水中ウォーキング 10:20~40(清水)								足ひれフリータイム 10:05~11:00
10:30												足ひれスイム 11:00~11:40(スタッフ)
10:40												ストレッチ 11:40~12:10
10:50												プライベートレッスン(予約制) 11:45~12:15
11:00	初心者水泳 10:45~11:25(清水)		クロール 10:45~11:25(清水)		初心者ステップ 11:30~12:10(堀田)	バタフライ・平泳ぎ 11:30~12:10(行本)	初心者水泳 10:45~11:25(行本)	初心者水泳 10:45~11:25(行本)	初心者水泳 10:45~11:25(行本)	初心者水泳 10:45~11:25(行本)		
11:10												
11:20	スリムシェイプ 11:10~12:10(前原)	おまかせ水泳 11:30~12:10(清水)	ZUMBA 11:30~12:30(海老名)	平泳ぎ 11:30~12:10(清水)	初心者ステップ 11:30~12:10(堀田)	バタフライ・平泳ぎ 11:30~12:10(行本)	初心者水泳 10:45~11:25(行本)	初心者水泳 10:45~11:25(行本)	初心者水泳 10:45~11:25(行本)	初心者水泳 10:45~11:25(行本)		
11:30												
11:40												
11:50												
12:00	ステップ50 12:20~13:10(堀田)	足ひれフリータイム 12:10~13:10	ストレッチ&体幹トレーニング 12:40~13:20(山崎)	足ひれフリータイム 12:10~13:10	ストレッチ&ポディーケア 12:20~13:20(山崎)	足ひれフリータイム 12:10~13:10	初心者水泳 10:45~11:25(行本)	初心者水泳 10:45~11:25(行本)	初心者水泳 10:45~11:25(行本)	初心者水泳 10:45~11:25(行本)		
12:10												
12:20												
12:30												
12:40												
12:50												
13:00	ストレッチ 13:20~13:50(山崎)	アクアピクス 13:20~14:00(浜口)	ヨガ 13:30~14:30(阪崎)	水中ウォーキング 13:50~14:20(清水)	健美操 13:30~14:30(黒須)	クロール・背泳ぎ 13:45~14:25(清水)	初心者水泳 10:45~11:25(行本)	初心者水泳 10:45~11:25(行本)	初心者水泳 10:45~11:25(行本)	初心者水泳 10:45~11:25(行本)		
13:10												
13:20												
13:30												
13:40												
13:50												
14:00	ベルビックストレッチ 14:00~15:00(白壁)	おまかせ水泳 14:10~15:00(行本)	サーキット30 14:40~15:10(清水)	おまかせ水泳 14:30~15:10(行本)	ベルビック・ストレッチ 14:40~15:30(白壁)	バタフライ・平泳ぎ 14:30~15:10(行本)	初心者水泳 10:45~11:25(行本)	初心者水泳 10:45~11:25(行本)	初心者水泳 10:45~11:25(行本)	初心者水泳 10:45~11:25(行本)		
14:10												
14:20												
14:30												
14:40												
14:50												
15:00	エアロ初級 15:10~16:00(キム)	Aジ コーニス 15:30~16:30	太極舞 15:20~16:05(瀬川)	Aジ コーニス 15:35~16:15	ZUMBA 15:40~16:10(小林正人)	ステップ&ストレッチ 16:20~17:10(小林正人)	初心者水泳 10:45~11:25(行本)	初心者水泳 10:45~11:25(行本)	初心者水泳 10:45~11:25(行本)	初心者水泳 10:45~11:25(行本)		
15:10		足ひれフリータイム 15:10~16:10		足ひれフリータイム 15:35~16:15								
15:20												
15:30												
15:40												
15:50												
16:00	ストレッチ 16:10~16:50(土屋)	ジュニアスイミング(Bコース) 16:30~17:30	キック&シェイプ 16:15~17:00(瀬川)	ジュニアスイミング(Bコース) 16:30~17:30	ジュニアスイミング(Bコース) 16:30~17:30	ジュニアスイミング(Bコース) 16:30~17:30	初心者水泳 10:45~11:25(行本)	初心者水泳 10:45~11:25(行本)	初心者水泳 10:45~11:25(行本)	初心者水泳 10:45~11:25(行本)		
16:10												
16:20												
16:30												
16:40												
16:50												
17:00												
17:10												
17:20												
17:30												
17:40												
17:50												
18:00												
18:10												
18:20												
18:30												
18:40												
18:50												
19:00	コンディショニング 19:40~20:30(キム)	おまかせ水泳 19:50~20:30(行本)	ホテイコンディショニング 19:40~20:10(松本)	初心者水泳教室 19:50~20:30(行本)	骨盤エクササイズ 19:40~20:30(小林利美)	初・中級水泳教室 19:50~20:30(清水)	初心者水泳 10:45~11:25(行本)	初心者水泳 10:45~11:25(行本)	初心者水泳 10:45~11:25(行本)	初心者水泳 10:45~11:25(行本)		
19:10												
19:20												
19:30												
19:40												
19:50												
20:00	ベリーダンス 20:40~21:30(寺本)	足ひれフリータイム 20:30~22:00	シェイプボクシング 50&ストレッチ 20:20~21:20(松本)	フリータイム 21:35~22:00	ラテンエアロ中級 20:40~21:30(寺本)	足ひれフリータイム 21:35~22:00	初心者水泳 10:45~11:25(行本)	初心者水泳 10:45~11:25(行本)	初心者水泳 10:45~11:25(行本)	初心者水泳 10:45~11:25(行本)		
20:10												
20:20												
20:30												
20:40												
20:50												
21:00												
21:10												
21:20												
21:30												
21:40												
21:50												
22:00												
22:10												
22:20												
22:30	22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:00 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。

NEW

●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。予めご了承下さい。  
●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 → NEW