

2017. 9.29 ~

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

	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~	足ひれ フリータイム 10:05~10:40 水中ウォーキング 10:20~40(清水)	ラジオ体操 10:20~	足ひれ フリータイム 10:05~10:40 水中ウォーキング 10:20~40(清水)	ラジオ体操 10:20~	足ひれ フリータイム 10:05~10:40 水中ウォーキング 10:20~40(吉本)	ラジオ体操 10:20~	足ひれ フリータイム 10:05~10:40 水中ウォーキング 10:20~40(行本)	ラジオ体操 10:20~	足ひれ フリータイム 10:05~10:40	ラジオ体操 10:20~	足ひれ フリータイム 10:05~11:00	10:00	
10:10	ストレッチ 10:30~11:00(山崎)		かんたんエアロ 10:30~11:20 (山岸)	クロール 10:45~11:25(吉本)	オリジナル エアロ 10:30~11:20 (黒田)	クロール・背泳ぎ 10:45~11:25(吉本)	エアロサーキット (最終週/ステップ) 10:30~11:30 (小山)	初心者水泳 10:45~11:25(行本)	ZUMBA 10:35~11:35 (小林利美)	初心者水泳 10:45~11:15(行本)	オリジナルエアロ (堀田) シェイプボクシング& ストレッチ(松本) 10:30~11:30	足ひれスイム 11:00~11:40 (スタッフ)	10:10	
11:00	スリムシェイプ 11:10~12:10 (前原)	初心者水泳 10:45~11:25(吉本)	ZUMBA 11:30~12:30 (海老名)	平泳ぎ 11:30~12:10(吉本)	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(吉本)	コンディショニング 11:40~12:30 (キム)	アクアピクス 11:35~12:15(浜口)	やさしいJAZZ 11:45~12:30 (YURIKA)	初心者 平泳ぎ・バタフライ 11:20~12:00(行本)	ストレッチ 11:40~12:10	プライベートレッスン (予約制) 11:45~12:15	11:00	
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& ボディケア 12:20~13:20 (山崎)	足ひれフリータイム 12:10~13:10	継続十八法&ストレッチ 12:40~13:10(浜口)	足ひれフリータイム 12:15~13:10	バレトン 12:40~13:40 (小林利美)	足ひれフリータイム 12:10~14:10	おなかシメシメ 13:00~13:20	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。	12:00	
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)	フラダンス 13:20~14:10 (小柳)	初心者バタフライ 13:45~14:25(清水)	エアロ初中級 13:50~14:40 (キム)	ジュニアスイミング (Dコース) 14:30~15:30	ストレッチ 13:20~13:50	ステップ初中級 14:00~14:50 (神藤)	おまかせ水泳 14:00~14:50 (スタッフ)	13:00
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)	トータルボディ トレーニング 14:20~15:20	ダンベルでシメシメ 14:30~15:00(行本)	HIP HOP 初・中級 14:50~15:40(奥野)	「???」シメシメ 15:00~15:30	ストレッチ 13:20~13:50	ジュニアスイミング (Aコース) 15:30~16:30	アクアエクササイズ 15:00~15:30(スタッフ)	14:00
15:00	エアロ初級 15:10~16:00 (キム)	足ひれ フリータイム 15:10~16:10	太極舞 15:20~16:05 (瀬川)	Aジ コ ユ ニ ス ア 足ひれ フリータイム 15:35~16:15	ZUMBA 15:40~16:10 (小林正人)	Aジ コ ユ ニ ス ア 足ひれ フリータイム 15:35~16:15	ストレッチ 15:30~16:10(清 水)	Aジ コ ユ ニ ス ア 足ひれ フリータイム 15:35~16:15	ダンサーズ ストレッチ 15:50~16:30(奥野)	ジュニアスイミング (Bコース) 16:30~17:30	ストレッチ 15:30~16:00	ジュニアスイミング (Cコース) 17:30~18:30	チャレンジスイム 15:45~16:30 (スタッフ)	15:00
16:00	ストレッチ 16:10~16:50 (山崎)	15:30~16:30	キック&シェイプ 16:15~17:00 (瀬川)	15:30~16:30	ステップ& ストレッチ 16:20~17:10 (小林正人)	15:30~16:30	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	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	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	16:00
17:00	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 (Cコース) 17:30~18:30	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 (Cコース) 17:30~18:30	ジュニアスイミング (Cコース) 17:30~18:30	ジュニアスイミング (Cコース) 17:30~18:30	ジュニアスイミング (Cコース) 17:30~18:30	ジュニアスイミング (Cコース) 17:30~18:30	ジュニアスイミング (Cコース) 17:30~18:30	ジュニアスイミング (Cコース) 17:30~18:30	ジュニアスイミング (Cコース) 17:30~18:30	ジュニアスイミング (Cコース) 17:30~18:30	ジュニアスイミング (Cコース) 17:30~18:30	17:00
18:00	ジュニアスイミング (Cコース) 17:30~18:30	プライベート レッスン(予約制) 18:35~19:05	プライベート レッスン(予約制) 18:35~19:05	プライベート レッスン(予約制) 18:35~19:05	プライベート レッスン(予約制) 18:35~19:05	プライベート レッスン(予約制) 18:35~19:05	プライベート レッスン(予約制) 18:35~19:05	プライベート レッスン(予約制) 18:35~19:05	プライベート レッスン(予約制) 18:35~19:05	プライベート レッスン(予約制) 18:35~19:05	プライベート レッスン(予約制) 18:35~19:05	プライベート レッスン(予約制) 18:35~19:05	プライベート レッスン(予約制) 18:35~19:05	18:00
19:00	足ひれ フリータイム 18:40~19:20	コンディショニング 19:40~20:30 (キム)	ボディ 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)	パワーヨガ 19:35~20:35 (岡野)	初・中級 クロール・背泳ぎ 19:50~20:40(清水)	フラダンス 19:10~20:00 (半田)	らくらく四泳法 19:30~20:20 (清水)	ストレッチ& 快眠ヨガ 20:10~21:10 (成田)	足ひれ フリータイム 20:25~21:30	18:00 閉館	18:00
20:00	HIP HOP 20:40~21:30 (奥野)	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	エアロピクスor ステップ50 20:40~21:30 (黒田)	足ひれ フリータイム 21:35~22:00	やさしいJAZZ 20:40~21:30 (YURIKA)	フリータイム 21:45~22:00	ストレッチ 20:10~21:10 (成田)	足ひれ フリータイム 20:25~21:30	22:00 閉館	20:00		
21:00	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30	

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⇒
ゆつくり系⇒
新設クラス⇒ NEW

1・3・5週目
エアロピクス
2・4週目 ステップ