

2016/9/1~

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

	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 10:00~10:40	ラジオ体操 10:20~	足ひれフリータイム 10:00~10:40	ラジオ体操 10:20~	足ひれフリータイム 10:00~10:40	ラジオ体操 10:20~	足ひれフリータイム 10:00~10:40	ラジオ体操 10:20~	足ひれフリータイム 10:00~10:40	ラジオ体操 10:20~	足ひれフリータイム 10:00~11:00
10:10	ストレッチ 10:30~11:00(深津)	水中ウォーキング 10:20~40(森田)	ラテンエアロ初級 10:30~11:20(寺本)	水中ウォーキング 10:20~40(清水)	エアロオリジナル 10:30~11:20(黒田)	エアロ 10:30~11:20(黒田)	エアロサーキット(最終週/ステップ) 10:30~11:30(小山)	らくらくクロール・背泳ぎ 10:45~11:25(森田)	ZUMBA 10:35~11:35(小林利美)	初心者水泳 10:45~11:15(森田)	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)
11:00	スリムシェイプ 11:10~12:10(前原)	初心者水泳 10:45~11:25(森田)	ZUMBA 11:30~12:30(海老名)	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)	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)	リンバストレッチ 11:45~12:30(寺本)	初心者平泳ぎ・バタフライ 11:20~12:00(森田)	ストレッチ 11:40~12:10(スタッフ)	プライベートレッスン(予約制) 11:45~12:15
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)	水中エクササイズ 12:20~12:50(森田)	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	足ひれフリータイム 12:20~12:50(森田)	足ひれフリータイム 12:15~13:10	足ひれフリータイム 12:10~13:10	おまかせ水泳 11:30~12:10(森田)	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。	おなかシメメ 13:00~13:30(スタッフ)
13:00	ストレッチ 13:20~13:50(深津)	アクアピクス 13:20~14:00(浜口)	ヨガ 13:25~14:25(阪崎)	水中ウォーキング 13:50~14:20(森田)	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 13:25~14:05(行本)	キックボクシング 12:40~13:40(瀬川)	おまかせ水泳 13:30~14:10(行本)	おなかシメメ 13:30~13:50(スタッフ)	ストレッチ 13:30~13:50(スタッフ)
14:00	ペ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(清水)	サーキット 14:35~15:05(清水)	おまかせ水泳 14:30~15:10(行本)	ペルビック・ストレッチ 14:40~15:30(白壁)	バタフライ・平泳ぎ 14:30~15:10(清水)	太極舞 14:20~15:05(瀬川)	ダンベルでシメシメ 14:10~14:40(行本)	エアロ初級 13:50~14:40(キム)	ジュニアスイミング(Dコース) 14:30~15:30	「???」シメシメ 15:00~15:30(スタッフ)	ステップ初中級 14:00~14:50(神藤)
15:00	エアロ初級 15:10~16:00(キム)	ジュニアスイミング(Bコース) 16:30~17:30	トータルボディートレーニング 15:15~15:55(深津)	ジュニアスイミング(Bコース) 16:30~17:30	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)	キックボクシング 15:15~16:05(瀬川)	おまかせ水泳 14:45~15:15(森田)	HIP HOP 初・中級 14:50~15:40(奥野)	ジュニアスイミング(Aコース) 15:30~16:30	ストレッチ 15:30~16:00(スタッフ)	おまかせ水泳 14:00~14:50(スタッフ)
16:00	ストレッチ 16:10~16:55(菅原)	ジュニアスイミング(Cコース) 17:30~18:30	ストレッチ 15:55~16:15(深津)	ジュニアスイミング(Cコース) 17:30~18:30	ステップ&ストレッチ 16:20~17:10(小林正人)	ジュニアスイミング(Cコース) 17:30~18:30	キッズヒップホップ 17:15~18:15	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	プライベートレッスン(予約制) 17:35~18:05	ジュニアスイミング(Bコース) 16:30~17:30
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	キッズヒップホップ 17:15~18:15	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	トータルボディートレーニング 18:00~18:40(深津)	ジュニアスイミング(Cコース) 17:30~18:30
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	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	キッズヒップホップ 17:15~18:15	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	ストレッチ 18:40~19:00(深津)	ジュニアスイミング(Cコース) 17:30~18:30
19:00	足ひれフリータイム 18:40~19:20	プライベートレッスン(予約制) 18:35~19:05	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	キッズヒップホップ 17:15~18:15	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	フィットネスフラ 19:10~20:00(マーフィー)	ジュニアスイミング(Cコース) 17:30~18:30
20:00	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)	ボディーコンディショニング 19:40~20:10(松本)	初心者平泳ぎ 19:50~20:30(森田)	骨盤エクササイズ 19:40~20:30(小林利美)	初心者クロール 19:50~20:30(森田)	パワーヨガ 19:35~20:35(岡野)	初・中級クロール・背泳ぎ 19:40~20:20(清水)	ストレッチ&快眠ヨガ 20:10~21:10(阿久井)	足ひれフリータイム 20:25~21:05(清水)	足ひれフリータイム 18:40~19:20	ジュニアスイミング(Cコース) 17:30~18:30
21:00	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)	初心者バタフライ 20:35~21:15(森田)	ラテンエアロ中級 20:40~21:30(寺本)	初心者背泳ぎ 20:35~21:15(森田)	シンプルエアロ 20:40~21:30(黒田)	初・中級バタフライ・平泳ぎ 20:25~21:05(清水)	足ひれフリータイム 21:10~22:00	足ひれフリータイム 20:25~21:05(清水)	足ひれフリータイム 18:40~19:20	ジュニアスイミング(Cコース) 17:30~18:30
22:00	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	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館
22:30	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	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館

18:00閉館

- レッスンの途中参加は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・中止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予約受付中(お気軽にフロントまでお申込下さい) ※ご希望に添えない時間がある場合がございます。予めご了承下さい。

変更箇所→
 ゆっくり系→
 新設クラス→ NEW