

2017. 12.01 ~

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(行本)	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)	初心者水泳 10:45~11:25(清水)	かんたんエアロ 10:30~11:20 (山岸)	クロール 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 10:40~11:40 (小林利美)	初心者水泳 10:45~11:15(行本)	足ひれスイム 11:00~11:40 (スタッフ)	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	足ひれフリータイム 11:45~12:45 (モノフィン使用可)	10:10	
11:00	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(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)	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	足ひれフリータイム 12:10~13:10	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)	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)	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)	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)	フィットバードEX 14:40~15:10(阪崎)	太極舞 15:20~16:05 (瀬川)	Aジ ユニ スパ 15:30~16:30	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	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	13:00
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(行本)	太極舞 15:20~16:05 (瀬川)	Aジ ユニ スパ 15:30~16:15	足ひれ フリータイム 15:35~16:15	ZUMBA 15:40~16:10 (小林正人)	コンディショニング 15:15~16:00 (Yu-ta)	コンディショニング 15:15~16:00 (Yu-ta)	Aジ ユニ スパ 15:30~16:15	足ひれ フリータイム 15:35~16:15	ダンス ストレッチ 15:50~16:30(奥野)	ジュニアスイミング (Aコース) 15:30~16:30	14:00
15:00	エアロ初級 15:10~16:00 (キム)	Aジ ユニ スパ 15:30~16:30	足ひれ フリータイム 15:10~16:10	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	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	15:00
16:00	ストレッチ 16:10~16:50 (山崎)	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	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 (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	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	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	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	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	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	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	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	18:00
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)	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)	ストレッチ& 快眠ヨガ 20:10~21:10 (成田)	足ひれ フリータイム 20:30~22:00	足ひれ フリータイム 20:35~21:45	足ひれ フリータイム 20:35~21:45	19:00
20:00	HIP HOP 20:40~21:30 (奥野)	足ひれ フリータイム 20:30~22:00	フリータイム 21:35~22:00	フリータイム 21:35~22:00	フリータイム 21:35~22:00	フリータイム 21:35~22:00	フリータイム 21:35~22:00	フリータイム 21:35~22:00	フリータイム 21:35~22:00	フリータイム 21:35~22:00	フリータイム 21:35~22:00	フリータイム 21:35~22:00	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	21:00
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	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:00
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	22:30 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はフロントにて受付中!
●モノフィン使用の際は必ずフロントに申し出て下さい。

変更⇒
ゆっくり系⇒
新設クラス⇒ NEW