

2018. 3.01 ~

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	ラジオ体操 10:20~	足ひれ フリータイム 10:05~11:00	
11:00	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(清水)		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)		ストレッチ 11:40~12:10	足ひれフリータイム 11:45~12:45 (モノフィン使用可)	ストレッチ 11:40~12:10	足ひれフリータイム 11:45~12:45 (モノフィン使用可)	ストレッチ 11:40~12:10	足ひれフリータイム 11:45~12:45 (モノフィン使用可)	
12:00	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(清水)		コンディショニング 11:40~12:30 (キム)	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)	アクアビクス 11:35~12:15(浜口)	初心者水泳 11:20~12:00(行本)		ストレッチ 12:10~13:10	足ひれフリータイム 12:10~14:10 (モノフィン使用可)	ストレッチ 12:10~13:10	足ひれフリータイム 12:10~14:10 (モノフィン使用可)	ストレッチ 12:10~13:10	足ひれフリータイム 12:10~14:10 (モノフィン使用可)	
13:00	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		フラダンス 13:20~14:10 (小柳)	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	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)		ストレッチ 13:20~13:50	おまかせ水泳 14:00~14:50 (スタッフ)	ストレッチ 13:20~13:50	おまかせ水泳 14:00~14:50 (スタッフ)	ストレッチ 13:20~13:50	おまかせ水泳 14:00~14:50 (スタッフ)	
14:00	ストレッチ 13:20~13:50(山崎)	アクアビクス 13:20~14:00(吉本)		ヨガ 13:30~14:30 (阪崎)	水中ウォーキング 13:50~14:20(清水)		フラダンス 14:20~15:05 (Yu-ta)	ヨガ 13:30~14:30 (阪崎)	水中ウォーキング 13:50~14:20(清水)	フラダンス 14:20~15:05 (Yu-ta)	ダンベルでシメシメ 14:30~15:00(行本)		ストレッチ 14:40~15:30	ジュニアスイミング (Dコース) 14:30~15:30	ストレッチ 14:40~15:30	ジュニアスイミング (Dコース) 14:30~15:30	ストレッチ 14:40~15:30	ジュニアスイミング (Dコース) 14:30~15:30	
15:00	ボディケア 14:00~15:00 (山崎)	おまかせ水泳 14:10~15:00(行本)		ファットバーンEX 14:40~15:10(阪崎)	おまかせ水泳 14:30~15:10(行本)		コンディショニング 15:15~16:00 (Yu-ta)	コアトレ&ストレッチ 14:40~15:30 (小林利美)	おまかせ水泳 14:30~15:10(行本)	コンディショニング 15:15~16:00 (Yu-ta)	ダンベルでシメシメ 14:30~15:00(行本)		ストレッチ 15:30~16:00	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	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	ジュニアスイミング (Aコース) 15:30~16:30	
16:00	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)	足ひれ フリータイム 15:35~16:15		コンディショニング 15:50~16:30	ZUMBA 15:40~16:10 (小林正人)	足ひれ フリータイム 15:35~16:15	コンディショニング 15:50~16:30	ダンサーズ ストレッチ 15:50~16:30(奥野)		ストレッチ 16:30~17:30	ジュニアスイミング (Bコース) 16:30~17:30	ストレッチ 16:30~17:30	ジュニアスイミング (Bコース) 16:30~17:30	ストレッチ 16:30~17:30	ジュニアスイミング (Bコース) 16:30~17:30	
17:00	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		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		キッズ ヒップホップ 17:15~18:15	ストレッチ 16:20~17:10 (小林正人)	ジュニアスイミング (Bコース) 16:30~17:30	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		ストレッチ 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 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 17:30~18:30	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			ジュニアスイミング (Cコース) 17:30~18:30			ストレッチ 17:30~18:30	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		ストレッチ 18:00~18:50 (Yu-ta)	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) 18:35~19:05	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) 18:35~19:05	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) 18:35~19:05
19:00		足ひれ フリータイム 18:40~19:20			足ひれ フリータイム 18:40~19:20			ストレッチ 18:40~19:20	足ひれ フリータイム 18:40~19:20		フラダンス 19:10~20:00 (半田)		ストレッチ 20:10~21:10 (成田)	ジュニアスイミング (Bコース) 16:30~17:30	フラダンス 19:10~20:00 (半田)	ジュニアスイミング (Bコース) 16:30~17:30	フラダンス 19:10~20:00 (半田)	ジュニアスイミング (Bコース) 16:30~17:30	フラダンス 19:10~20:00 (半田)
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 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)		パワーヨガ 19:35~20:35 (岡野)	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 20:10~21:10 (成田)	ジュニアスイミング (Cコース) 17:30~18:30	ストレッチ 20:10~21:10 (成田)	ジュニアスイミング (Cコース) 17:30~18:30	ストレッチ 20:10~21:10 (成田)	ジュニアスイミング (Cコース) 17:30~18:30	ストレッチ 20:10~21:10 (成田)
21:00	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		やさしいJAZZ 20:40~21:30 (YUKA)	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 (YUKA)	フリータイム 21:45~22:00			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 (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	
22:00																			
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。

●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⇒
ゆくり系⇒
新設クラス⇒ NEW