

2018. 4.10 ~

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(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(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	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(吉本)		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)		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 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(吉本)		ZUMBA 11:30~12:30 (海老名)	平泳ぎ 11:30~12:10(吉本)		コンディショニング 11:40~12:30 (キム)	アクアビクス 11:35~12:15(浜口)		バレトン 11:50~12:40 (小林利美)	足ひれフリータイム 12:10~14:10 (モノフィン使用可)		おなかシメシメ 13:00~13:20	ストレッチ 13:20~13:50	おまかせ水泳 14:00~14:50 (スタッフ)				
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)	初心者バタフライ 13:45~14:25(吉本)		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		「???」シメシメ 15:00~15:30	ストレッチ 15:30~16:00	チャレンジスイム 15:45~16:30 (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(吉本)		ボディメイク トレーニング 14:20~15:05 (Yu-ta)	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)	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	プライベート レッスン(予約制) 18:35~19:05					
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)	初心者バタフライ 13:45~14:25(吉本)		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		フラダンス 19:10~20:00 (半田)	らくらく四泳法 19:40~20:30 (吉本)					
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)	Aジ コ ユ ニ ス ア 足ひれ フリータイム 15:35~16:15		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		パワーヨガ 19:35~20:35 (岡野)	ジュニアスイミング (Cコース) 17:30~18:30		ストレッチ& 快眠ヨガ 20:10~21:10 (成田)	足ひれ フリータイム 20:35~21:45					
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		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								
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														
19:00		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														
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)														
21:00	HIP HOP 20:40~21:30 (奥野)	足ひれ フリータイム 20:30~22:00		ハイブリッド ボクシング 20:20~21:20 (松本)	フリータイム 21:35~22:00														
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)・シェイプボクシング&ストレッチ(松本)10:30~11:30

1・3・5週目はオリジナルエアロ(堀田)・シェイプボクシング(松本)となります。

1・3・5週目
エアロピクス
2・4週目 ステップ

●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⇒

ゆつくり系⇒

新設クラス⇒ NEW