

2022年7月~9月スタジオタイムスケジュール



月曜	火曜		水曜		木曜		金曜		土曜		日曜	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
	レスミルズバーチャルクラスに整理券は必要ございません。(定員12名となった場合は、参加をご遠慮ください)											
10:00				バーチャル								
15		バーチャル		ボディバランス30 10:25~10:55							バーチャル	
30											ボディバランス15 10:20~10:35	
45	ストレッチポール 10:40~11:10 石川 早希	ボディコンバット30 10:40~11:10										ストレッチ 10:25~10:40 吉川 景大
11:00												正道会館 空手教室 ※4才~成人・親子 10:15~11:15
15				バーチャル								
30				ボディコンバット30 11:15~11:45								お假シェイブ 11:00~11:30 袖山 悦子
45	エアロビクス初級 11:30~12:15 小山 まゆみ	ボディバランス45 11:30~12:15 石川 早希										バーチャル
12:00												
15												
30												
45												
13:00												
15												
30												
45												
14:00												
15												
30												
45												
15:00												
15												
30												
45												
16:00												
15												
30												
45												
17:00												
15												
30												
45												
18:00												
15												
30												
45												
19:00												
15												
30												
45												
20:00												
15												
30												
45												
21:00												
15												
30												
45												
22:00												
15	施設利用終了時間22:00まで		施設利用終了時間22:00まで		施設利用終了時間22:00まで		施設利用終了時間22:00まで		施設利用終了時間22:00まで		施設利用終了時間18:30まで	
30	<p>緊急事態宣言、感染状況、FIAガイドライン等を考慮し、プログラムを変更する場合がございます。</p> <p>安全管理上、レッスン内で使うツールはレッスン終了後に片づけをお願いします。</p> <p>※内容は、内容・担当者・時間等変更があったクラスとなります。</p>											

2022年7月~9月プールタイムスケジュール



月曜	火曜日							水曜日							木曜日							金曜日							土曜日							日曜日								
	コース	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	
9:30								9:30							9:30								9:30							9:30								9:30						
9:45								9:45							9:45								9:45							9:45								9:45						
10:00								10:00							10:00								10:00							10:00								10:00						
10:15								10:15							10:15								10:15							10:15								10:15						
10:30								10:30							10:30								10:30							10:30								10:30						
10:45								10:45							10:45								10:45							10:45								10:45						
11:00								11:00							11:00								11:00							11:00								11:00						
11:15								11:15							11:15								11:15							11:15								11:15						
11:30								11:30							11:30								11:30							11:30								11:30						
11:45								11:45							11:45								11:45							11:45								11:45						
12:00								12:00							12:00								12:00							12:00								12:00						
12:15								12:15							12:15								12:15							12:15								12:15						
12:30								12:30							12:30								12:30							12:30								12:30						
12:45								12:45							12:45								12:45							12:45								12:45						
13:00								13:00							13:00								13:00							13:00								13:00						
13:15								13:15							13:15								13:15							13:15								13:15						
13:30								13:30							13:30								13:30							13:30								13:30						
13:45								13:45							13:45								13:45							13:45								13:45						
14:00								14:00							14:00								14:00							14:00								14:00						
14:15								14:15							14:15								14:15							14:15								14:15						
14:30								14:30							14:30								14:30							14:30								14:30						
14:45								14:45							14:45								14:45							14:45								14:45						
15:00								15:00							15:00								15:00							15:00								15:00						
15:15								15:15							15:15								15:15							15:15								15:15						
15:30								15:30							15:30								15:30							15:30								15:30						
15:45								15:45							15:45								15:45							15:45								15:45						
16:00								16:00							16:00								16:00							16:00								16:00						
16:15								16:15							16:15								16:15							16:15								16:15						
16:30								16:30							16:30								16:30							16:30								16:30						
16:45								16:45							16:45								16:45							16:45								16:45						
17:00								17:00							17:00								17:00							17:00								17:00						
17:15								17:15			</																																	