

# フラッグセブン

# レッスン&スクール スケジュール

# 2018年11月

	月		火	水		木		金		土		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時	スタジオ	プール	休館日	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	10時	スタジオ	プール	
	10:15-11:05 ハタヨガ			10:15-11:05 エンジョイステップ				10:20-11:10 リラクソヨガ		10:20-11:10 やさしいステップ			10時		
11時	11:00-11:45 朋子(23名)	11:00-11:45 ベビーアクア		11:00-11:45 馬淵(20名)	11:00-12:00 シニアスイミング	11:00-11:45 ベビーアクア	11:00-11:45 朋子(23名)	11:00-11:45 アカアピクス40	11:00-11:40 アカアピクス40	11:00-11:40 アカアピクス40	11:00-11:40 アカアピクス40	11:00-11:40 アカアピクス40	11時	11:00-11:50 *スタジオバラエティ	11:00-11:30 *アクアバラエティ 下記参照
	11:15-12:05 ZUMBA			11:15-12:05 ZUMBA	(初・中・上級)		11:20-12:10 かんたんエアロ		11:20-12:10 かんたんエアロ	11:20-12:00 内海(なし)	11:20-12:00 シェイプアップヨガ	11:20-12:00 シェイプアップヨガ	12時	*スタジオバラエティ 下記参照	
12時	12:00-13:00 MARINA(26名)	12:00-13:00 ベビーアクア		12:00-13:00 北村(26名)	12:00-13:00 マスタースイミング	12:00-13:00 マスタースイミング	12:10-12:40 ピラティス	12:10-12:40 チャレンジスイム	12:10-12:40 ピラティス	12:00-13:00 内海(なし)	12:10-13:10 間下(23名)	12:10-13:10 間下(23名)	12時	★ホットの場合は 11:00-11:40	
	12:15-13:00 ピラティス	12:15-13:00 マスタースイミング			(初・中・上級)	(初・中・上級)	安藤(23名)	クローラ	安藤(23名)	12:00-13:00 マスタースイミング	Q-Ren	Q-Ren	13時		
13時	13:20-14:05 ベビーリズム	13:15-13:45 アクアウォーキング		13:20-14:05 ベビーリズム			13:30-14:10 ホットピラティス40		13:30-14:10 ベビーリズム	13:00-14:00 ヨガ	13:50-14:50 HIP HOP	13:50-14:50 HIP HOP	13時		
		13:15-13:45 高橋和(なし)			13:30-14:10 ホットピラティス40		馬淵(23名)		13:30-14:10 アカアピクス40	14:10-15:10 はじめての 太極拳	14:00-15:00 ジュニアスイミング	14:00-15:00 ジュニアスイミング	14時		
14時					14:25-15:05 ホットヨガ40		乾(23名)		14:10-15:10 アカアピクス40	14:10-15:10 はじめての 太極拳			15時		
					乾(23名)				児島(なし)	棚橋(15名)			15時		
15時													15時		
		15:50-16:30 リトルスターター スイミング											16時	15:30-16:20 *スタジオバラエティ 下記参照	
16時		16:30-17:30 ジュニアスイミング			15:50-16:30 リトルスターター スイミング					16:00-17:00 カワイ体育教室	16:10-17:10 HIP HOP	16:10-17:10 HIP HOP	16時		
					16:30-17:30 ジュニアスイミング					16:30-17:30 カワイ体育教室	16:30-17:30 ジュニアスイミング	16:30-17:30 ジュニアスイミング	17時		
17時					16:45-17:45 Jr L.A. Style					17:00-18:00 カワイ体育教室			17時	*スタジオバラエティ 日程表	*アクアバラエティ 日程表
	17:30-18:30 Jr L.A. Style	17:30-18:30 ジュニアスイミング			17:30-18:30 ジュニアスイミング					17:30-18:30 カワイ体育教室	17:30-18:30 ジュニアスイミング	17:30-18:30 ジュニアスイミング	18時	4日 ●11:00-11:40 ホットヨガ 丹羽(23名)	4日 ●11:00-11:30 アクアダンベル 高橋和(なし)
18時					17:50-18:50 Jr L.A. Style								18時	11日 ●11:00-11:50 太極舞 安藤(23名)	11日 ●11:00-11:30 流水ウォーキング 高橋和(なし)
													19時	18日 ●11:00-11:40 ホットピラティス 川瀬(23名)	18日 ●11:00-11:30 アクアピクス 高橋英(なし)
19時					18:30-19:30 マスタースイミング						18:45-19:15 ホット筋コンディショニング30	18:45-19:15 高橋和(23名)	19時		
					(初・中・上級)						19:30-20:00 ホットヨガ30	19:30-20:00 高橋和(23名)	20時		
20時	20:00-20:40 ホットピラティス40	19:45-20:15 ウォーキングピクス30			20:00-20:40 シェイプアップヨガ				19:45-20:15 ホットヨガ30	20:00-20:30 アカアダンベル30	20:00-20:30 アカアダンベル30	20:00-20:30 アカアダンベル30	20時	●15:30-16:20 ZUMBA 北村(26名)	●11:00-11:30 アクアピクス 高橋英(なし)
	20:55-21:35 ホットヨガ40	19:45-20:15 高橋英(なし)		20:00-20:30 アカアピクス30				20:30-21:30 ホットヨガ&ピラティス	20:10-20:40 馬淵(23名)	20:10-20:40 馬淵(23名)	20:10-20:40 馬淵(23名)	21時	25日 ●11:00-11:50 ヨガ 江崎(23名)	25日 ●11:00-11:30 ウォーキングピクス 高橋和(なし)	
21時	安藤(23名)			20:50-21:35 ZUMBA				有料				21時	●15:30-16:20 かんたんステップ 宮崎(20名)		
				間下(26名)											

《スタジオ》 レッスン開始の30分前よりフロントにて受付致します。開始10分を過ぎてからの参加は、ご遠慮下さい。

《プール》 開始時間になりましたらプールにお集まり下さい。

( )は定員です。定員になり次第締め切らせて頂きます。  
スタジオ内への携帯電話の持ち込みはご遠慮下さい。

スタジオ  
プール  
は全て有料レッスンです。フロントにて入会手続きが必要です。詳しくはフロントにてご確認ください