

「第25回 長野マラソン」によるレッスンプログラム変更について(通知)

時間	21日(金)			22日(土)		23日(日)	24日(月)		
	STUDIO	POOL	GYMNASIUM	STUDIO	POOL	STUDIO	STUDIO	POOL	GYMNASIUM
9:00			8:30-11:00						8:30-11:00
9:15					9:00-9:55		9:00-9:30(30)		
9:30					こどもスイミング (幼児)		モーニングポール		休
9:45	9:45-10:35(50)	9:45-10:30(45)	フリー卓球	9:30-10:15(45)	休	9:30-10:30(60)	休	休	フリー卓球
10:00	ストレッチyoga ★ KIYOKO	休	★クラブ会員無料★	ストレッチyoga ★ KIYOKO	休	POWER★ヨガ 休	休	休	休
10:15					10:00-11:00		9:45-10:45(60)		
10:30					こどもスイミング (小学生)		太極拳 (休)	10:00-10:45(45)	
10:45	10:50-11:50(60)	10:50-11:50(60)		10:25-11:20	休		休	休	休
11:00	yoga ★★	休		キッズHIP-HOP (幼児~小学生:低学年)	休	10:45-11:30(45)	休	休	休
11:15					11:05-12:00		11:00-11:45(45)		
11:30					こどもスイミング (小学生1)		休	休	休
11:45							11:00-11:45(45)		
12:00	12:00-12:45(45)	12:00-12:45(45)		11:30-12:15(45)	休		休	休	休
12:15	DANCEエアロキッズ ★	休		ウェーブリンク 休	休		休	休	休
12:30							12:00-12:45(45)		
12:45							休	休	休
13:00	13:00-13:45(45)	12:55-13:40(45)		12:25-13:25(60)	休		休	休	休
13:15	リンパ経路 ★	休		ヨガ 休	休		休	休	休
13:30							13:00-13:45(45)		
13:45							休	休	休
14:00	13:55-14:40(45)			13:40-14:25(45)	休		休	休	休
14:15	SlimKick BOXING ★★★			LES MILLS BODYCOMBAT ★★	休		休	休	休
14:30							14:00-14:45(45)		
14:45							休	休	休
15:00	14:55-15:40(45)			14:40-15:25(45)	休		休	休	休
15:15	中級エアロ ★★			完コリANCE ★	休		休	休	休
15:30							15:00-15:45(45)		
15:45							FIT★AERO ★		
16:00	15:50-16:20(30)	16:00-16:55		15:45-16:30(45)	休		休	休	休
16:15	スリムシェイプ ★★	こどもスイミング (幼児)		オリジナルエア 休	休		休	休	休
16:30	16:30-17:15(45)	休					16:00-16:45(45)		
16:45	HIP-HOP ★★	休		16:00-17:00(60)	休		DANCEエアロ ★★	こどもスイミング (幼児~小学生1)	休
17:00				16:45-17:30(45)	休		休	休	休
17:15				17:00-18:00	休		17:00-17:45(45)		
17:30				KAWAI 体操教室 (年少~年長)	休		STEP-MUSIC ★★	こどもスイミング (小学生2)	休
17:45							休	休	休
18:00				17:50-19:00	休		休	休	休
18:15				KAWAI 体操教室 (小学生)	休		18:00-18:45(45)		
18:30							休	休	休
18:45							心身癒ヨガ ~fall the aroma~ ★		
19:00	18:20-19:20	18:05-19:05							
19:15	バレエ教室 (小学1年~中学)	こどもスイミング (小学生2)							
19:30									
19:45									
20:00	19:30-20:30(60)	19:20-20:05(45)							
20:15	ヨガ ★	休							
20:30									
20:45									
21:00	20:45-21:30(45)	20:15-21:00(45)							
21:15	LES MILLS BODYCOMBAT ★★★	Swimming 休							
21:30									
21:45									
22:00	21:45-22:15(30)								
22:15	LES MILLS BODYSTEP ★★								
22:30									
22:45									
23:00	22:30-23:00(30)								
	LES MILLS SH'BAM ★★								

休...休講

休館