

ミナト レッスン スケジュール

2023年6月～

時間	月			火			水			木			金			土			日	
	プール子供	プール大人	スタジオ・ジム	プール子供	プール大人	スタジオ・ジム	プール子供	プール大人	スタジオ・ジム	プール子供	プール大人	スタジオ・ジム	プール子供	プール大人	スタジオ・ジム	プール子供	プール大人	スタジオ	プール大人	スタジオ
9:00					成人 1級・3級 9:30～10:30									成人 2級 9:30～10:30						
10:30	親子 10:10～10:55		J-POP ダンス 10:30～11:30 海東			ウォークエアロ 10:30～11:15 佐藤(友)	親子 10:10～10:55		サーキットTR 10:30～11:15 石井					ズンバ 10:30～11:30 佐藤(加)	ゆったりヨガ 10:15～11:15 大橋	親子 10:10～10:55	成人 1級・3級 9:30～10:30	ルーシーダットン 10:30～11:30 佐藤(友)		
11:00					成人 2級 11:00～12:00		キンダー 11:15～12:00													
11:30	キンダー 11:15～12:00		初心者ダンスシェイプ 11:45～12:30 海東			初心者ピンヤサヨガ 11:45～12:30 佐藤(友)														※要確認 スポーツ クラブ 受付にて 実施日時を ご確認ください。
12:00		ウォーク&ジョグ 12:00～12:30																		
12:30		成人 2級・3級 12:30～13:30			成人 4・5級 12:30～13:30															
13:00			ストレッチ 13:00～13:30			ストレッチ 13:00～13:30		成人 1級・4級・5級 13:00～14:00												
13:30		成人 1級・4級・5級 13:30～14:30	筋トレ 中止 13:40～14:10	内容変更	初心者平泳ぎ 13:30～14:00	※操体法 13:35～13:55														
14:00			健康 太極拳 14:00～15:00 伊東					成人 2級・3級 14:00～15:00												
14:30		アクア30 14:35～15:05 北村				ズンバ 14:00～15:00 佐藤(加)														
15:00																				
15:30	児童 15:10～16:10		ストリート ジャズ 15:15～16:15 矢野			筋トレ 中止 15:00～15:30														
16:00																				
16:30	児童 16:10～17:10		SP&チューブ 16:15～16:45			幼児体育 (有料) 16:10～17:00														
17:00																				
17:30	児童 17:10～18:10					小学体育 (有料) 17:10～18:10														
18:00																				
18:30	育成 18:30～19:30	選手 18:30～19:30																		
19:00																				
19:30																				
20:00																				
20:30																				
21:00																				
21:30	※児童60分レッスンの内訳について あいさつからあいさつ(入水時間含む)までの60分となります。																			
22:00	営業時間 平日9:00～23:00 土曜日9:00～22:00 日曜日9:00～19:00 ※ジムワンポイントレッスンは、只今、中止しています。																			
22:30	★祝日は、児童・成人・親子・キンダーコース及び19:00以降のスタジオプログラムはお休みとなります。また、各レッスン担当者を変更する場合がございます。																			