スウィン越谷　特別 スタジオ タイムスケジュール　2020年4月～

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
9:30–	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN
10:00–	10:00～10:45 フラダンス カレイナニ	10:00～10:45 かんたん初級エアロ 和田	10:00～10:45 マットサイエンス 丸山	10:00～10:45 ポルドブラ 矢田	10:00～10:30 はじめて初心者エアロ 高橋 初	10:00～10:45 ソフトヨガ 岡村 初	
11:00–					11:00～11:45 ピラティス 矢田		11:00～11:30 コアシェイプ MIKA 初
11:30–	11:15～12:00 チャレンジ中級エアロ 山田	11:15～11:45 ＺＵＭＢＡ 西田	11:15～12:00 脂肪燃焼エアロ 丸山	11:15～12:00 ソフトヨガ 矢田 初		11:15～11:45 かんたん初級エアロ 庄司	
12:00–		時間変更					12:00～12:45 リラックスヨガ MIKA 初
12:30–	12:30～13:15 ソフトヨガ 山田 初	12:30～13:15 骨盤ストレッチ 望月 初				12:15～13:00 気軽にラテン 庄司	
13:00–				13:00～13:45 はじめて初級エアロ 黒田			※時間変更
13:30–		時間変更	13:30～14:15 はじめて初心者エアロ 高野 初		13:30～14:15 かんたん初級エアロ 西田		
14:00–	~~13:45～14:45 太極拳簡化24式 倉川~~	13:45～14:30 太極舞 石井 初					
14:30–	中止			14:15～15:00 フラダンス カレイナニ			
15:00–			14:45～15:30 ソフトヨガ 高野 初		14:45～15:30 パワーヨガ 西田		
15:30–						15:30～16:30 キッズビクス 岡村	
16:00–	初マークが付いているレッスンは、初心者の方にオススメのプログラムとなっております。						
16:30–							
17:00–							施設のご利用は 17:00までとなります
17:30–							17:30 CLOSE
18:00–							
18:30–		18:30～19:00 キックボクササイズ 石井					レッスン開始後、10分以降の入室は、お断りさせていただきます。
19:00–	19:00～19:45 バランスコーディネーション 芝田 初		19:00～19:45 かんたん初級エアロ 押田	18:45～19:30 骨盤ストレッチ 望月 初	18:45～19:30 ピラティス 押田	19:00～19:45 かんたん初級エアロ 高橋	
19:30–		19:30～20:00 ＺＵＭＢＡ 西田					
20:00–				20:00～20:30 はじめて初心者エアロ 望月 初	20:00～20:45 脂肪燃焼エアロ 押田		
20:30–	20:15～21:00 かんたん初級エアロ 芝田		20:15～21:00 ヨガ 岡村			20:15～20:45 ゆったりストレッチ 高橋	
21:00–							
21:30–							
22:00–	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	

施設のご利用は 21:30 までとなります