ディーズスポーツプラザ 邑楽店●10月レッスンスケジュール

火曜日

- ラジオ体操
- ヨガ 風間 10:15～11:15
- マーシャルアーツ Bob_ch(ぼぶちゃん) 11:30～12:15
- フラダンス 楢原恵美 13:15～14:00
- D's ピラティス 天笠 14:15～15:00
- ZUMBA 和田 15:15～16:00
- （体操教室） 16:30～17:30
- （体操教室） 17:30～18:30
- CXWORX 福田 19:15～19:45
- Body Attack★ 福田★ 20:00～20:45
- Group Blast★ 亀田★ 21:00～21:45
- アクアビクス 金子学美 10:30～11:00
- 中級 第1,2週小倉一人 第3,4週森尻萌 上級 松田明子 11:30～12:30
- はじめてスイム 新井せつ子 12:45～13:30
- （1時間目）スクール 15:30～16:30
- （2時間目）スクール 16:30～17:30
- （3時間目）スクール 17:30～18:30
- 育成 17:30～19:00
- 選手クラス 20:30まで
- 1・2週目 アクアエクササイズ 金子 / 3・4週目 健康体操 新井 20:10～20:40
- 初めてスイム 浅井律子 20:45～21:15
- フリー&ウォーキング

水曜日

- ラジオ体操
- ファンステップ 川田裕美 10:15～11:00
- ファンエアロ 川田裕美 11:15～12:00
- モムチャン ロビ 金子愛 13:30～14:15
- ヨガ 天笠 14:30～15:15
- バレトン 伊豆 15:30～16:15
- （空手教室） 16:30～17:30
- （空手教室） 17:30～18:30
- Group Centergy 邊見亜里沙 19:15～20:00
- Impact 遠藤 20:15～21:00
- ZUMBA MIYO 21:15～22:00
- 健康体操 神山智洋 10:30～11:00
- 初級 富田朱美 11:30～12:15 中級 神山智洋 上級 森尻萌 11:30～12:30
- ウォーキング 新井せつ子 12:45～13:30
- （1時間目）スクール 15:30～16:30
- （2時間目）スクール 16:30～17:30
- （3時間目）スクール 17:30～18:30
- 育成 17:30～19:00
- 選手クラス 20:30まで
- Stroke Swim 飯塚明子 20:15～20:45
- フリー&ウォーキング

木曜日

- ラジオ体操
- ピラティス 松田明子 10:15～11:00
- ZUMBA 河内涼子 11:15～12:00
- Group Fight 徳島 13:15～14:00
- ファンエアロ 徳島 14:15～15:00
- ヨガ 持田育枝 15:15～16:15
- （こうずけキッズアカデミア）幼児クラス 16:30～17:40
- （こうずけキッズアカデミア）小学生クラス 17:20～18:30
- ファンエアロ 織田はるみ 19:00～19:45
- ヨガ 持田育枝 20:00～21:00
- Body Attack 荒川★ 21:15～22:00
- ジョギング 森田久美子 10:30～11:00
- 中級 榊原潤 上級 神山智洋 11:30～12:30
- はじめてスイム 飯塚明子 12:45～13:00
- （1時間目）スクール 15:30～16:30
- （2時間目）スクール 16:30～17:30
- （3時間目）スクール 17:30～18:30
- 育成 17:30～19:00
- 選手クラス 20:30まで
- マスターズ 浅井律子 20:15～21:15
- フリー&ウォーキング

金曜日

- ラジオ体操
- モムチャン ロビ 金子愛 10:15～11:00
- ヨガ 邊見亜里沙 11:15～12:00
- ZUMBA MIYO 13:30～14:15
- ウェーブリング 亀田★ 14:30～15:00
- Group Centergy 邊見亜里沙 15:15～16:00
- （キッズダンス） 16:30～17:30
- （体育塾） 17:30～18:30
- ZUMBA YUNA 19:15～20:00
- モムチャン エスライン 小竹 20:15～21:00
- Group Blast 福田 21:15～22:00
- ウォーキング 金子学美 10:30～11:00
- 初級 小倉一人 11:30～12:15 中級 富田朱美 上級 榊原潤 11:30～12:30
- アクアビクス 丸山利子 12:45～13:15
- （1時間目）スクール 15:30～16:30
- （2時間目）スクール 16:30～17:30
- （3時間目）スクール 17:30～18:30
- 育成 17:30～19:00
- 選手クラス 20:30まで
- フリー&ウォーキング
- 中級 神山智洋 20:15～21:00
- フリー&ウォーキング

土曜日

- ラジオ体操
- バランスコーディネーション YOKO 10:15～11:00
- ダンスエアロ YOKO 11:15～12:00
- Impact30 遠藤 12:15～12:45
- モムチャン S-LINE 小竹 13:00～13:45
- Group Fight 小竹 14:00～14:45
- （キッズダンス） 16:00～17:00
- （キッズダンス） 17:00～18:00
- ボディコンディショニング MIYO 18:15～19:00
- ZUMBA MIYO 19:15～20:00
- フリー&ウォーキング
- スイムスクール
- 中級 新井せつ子 12:30～13:30
- フリー&ウォーキング
- （1時間目）スクール 14:30～15:30
- （2時間目）スクール 15:30～16:30
- （3時間目）スクール 16:30～17:30
- 育成 17:30～19:00
- 健康体操 榊原潤 19:30～20:00
- フリー&ウォーキング

日曜日

- Group Centergy 小竹 10:15～11:00
- モムチャン ロビ 亀田 11:15～12:00
- ヨガ 織田はるみ 14:00～14:45
- ファンエアロ 織田はるみ 15:00～15:45
- フリー&ウォーキング ※月1回で 10:00～11:50 ファミリープールとしてコースが制限されます。
- フリー&ウォーキング 日曜日のプールエリアのご利用は18:45までとなります。

※日曜10:15～・11:15～スタジオレッスンは月によってレッスンが異なります。
※プールエリアのご利用時間は22:00(土曜日は20:45・日曜日は18:45)までとなります。
※コーチの公休により担当、内容、日時の変更、休講になる場合がございます。
★…前月のレッスンから変更があります。ご確認ください。
（名称）となっているレッスンにつきましてはキッズレッスンになりますので成人の方はご利用できません。