

DS デイズスポーツプラザ 邑楽店 ● 5月レッスンスケジュール

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操
30	ヨガ 中村	アクアビクス 金子学美 10:30~11:00	ラジオ体操 リフレッシュエクササイズ 河内涼子 10:15~11:00	ピラティス 松田明子 10:15~11:00	バランスコーディネーション YOKO 10:15~11:00	Group Centergy 小竹 10:15~11:00
11:00	10:15~11:15	フリー & ウォーキング	健康体操 神山智洋 10:30~11:00	ウォーキング 金子学美 10:30~11:00	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング
30	Group Fight 光山 11:30~12:15	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	ファンエアロ 川田裕美 11:15~12:00	初級 金子学美 11:30~12:15 中級 小倉一人 上級 榊原潤 11:30~12:30	REEJAM YOKO 11:15~12:00	Group Blast 亀田 11:15~12:00
12:00	11:30~12:15	はじめてスイム 新井せつ子 12:45~13:30	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	LES Mills CORE 町田 12:15~12:45	Impact 山崎 12:15~13:00
30	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング	中級 新井せつ子 12:30~13:30	フリー & ウォーキング
13:00	フラダンス 榊原恵美 13:15~14:00	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング
30	D's ピラティス 天笠 14:15~15:00	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング
15:00	14:15~15:00	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング
30	ZUMBA 和田 15:15~16:00	(1時間目) スクール 15:30~16:30	(1時間目) スクール 15:30~16:30	(1時間目) スクール 15:30~16:30	(1時間目) スクール 14:30~15:30	ヨガ 織田はるみ 14:00~14:45
16:00	15:15~16:00	(1時間目) スクール 15:30~16:30	(1時間目) スクール 15:30~16:30	(1時間目) スクール 15:30~16:30	(2時間目) スクール 15:30~16:30	フリー & ウォーキング
30	(体操教室) 16:30~17:30	(2時間目) スクール 16:30~17:30	(2時間目) スクール 16:30~17:30	(2時間目) スクール 16:30~17:30	(3時間目) スクール 16:30~17:30	フリー & ウォーキング
17:00	16:30~17:30	(2時間目) スクール 16:30~17:30	(2時間目) スクール 16:30~17:30	(2時間目) スクール 16:30~17:30	(キッズダンス) 16:00~17:00	フリー & ウォーキング
30	(体操教室) 17:30~18:30	(3時間目) スクール 17:30~18:30	(3時間目) スクール 17:30~18:30	(3時間目) スクール 17:30~18:30	(キッズダンス) 17:00~18:00	フリー & ウォーキング
18:00	17:30~18:30	(3時間目) スクール 17:30~18:30	(3時間目) スクール 17:30~18:30	(3時間目) スクール 17:30~18:30	育成 17:30~19:00	フリー & ウォーキング
30	育成 17:30~19:00	育成 17:30~19:00	育成 17:30~19:00	育成 17:30~19:00	ボデイコンディショニング MIYO 18:15~19:00	フリー & ウォーキング
19:00	Impact 町田 19:00~19:45	選手クラス 20:30まで	選手クラス 20:30まで	選手クラス 20:30まで	ZUMBA MIYO 19:15~20:00	フリー & ウォーキング
30	選手クラス 20:30まで	選手クラス 20:30まで	選手クラス 20:30まで	選手クラス 20:30まで	Basic Swim 榊原潤 19:30~20:00	フリー & ウォーキング
20:00	19:00~19:45	選手クラス 20:30まで	選手クラス 20:30まで	選手クラス 20:30まで	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング
30	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング
21:00	1-2週目 アクアビクス 金子 3-4週目 健康体操 新井 20:10~20:40	LES Mills CORE 町田 20:15~20:45	Stroke Swim 小倉一人 20:30~21:00	マスターズ 1-3週目 森尻萌 2-4週目 浅井 律子 20:30~21:30	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング
30	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング
22:00	初めてスイム 1-2週目 金子学美 3-4週目 飯塚明子 20:45~21:15	ZUMBA MIYO 21:15~22:00	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング
30	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング
23:00	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング

※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。