■レッスンプログラム表(2024年4月1日~) 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 日曜日 月曜日 土曜日 
ECC
メンブール
サブブール
サブブール
サブブール
サブブール
サブブール
サブブール
特別
3階
ECC
メンブール
サブブール
特別
3階
App オ
スタジオ
< ジュニア スイミング ジュニア スイミング 小学校委託 小学校委託 小学校委託 9:00~10:00 9:00~10:00 Z6コース Z10コース ジュニア スイミング ジュニア スイミング エアロ&筋コ 受託園 体操教室 なれたら エアロ 10:05~ 11:05 10:00~11:00 骨盤調整 10:00~11:0 10:15~ 11:15 リズムひきしめ A6コース A10コース 二宮 保育園 6(6( 石川 鍵和田 寒竹 フラメンコ ベビー 中級 骨盤調整 ストレッチ 上級 ECC (1階) ジュニア スイミング 石川 髙橋と 安藤 ステップ30 11:10~ 11:55 小学校委託 小学校委託 小学校委託 かなこ SACHI 親子 水泳 11:00~12:00 二宮 11:30~ 12:00 石川 沓澤 B6コース B10コース 骨盤エクサ サイズ45 石川 1:45~ 12:30 ZUMBA 石川 Q-Rer はじめて エアロ かんたん筋 トレストレッ 2:40~ 13:25 肩腰膝 おまかせ エアロ ハンディ クラス フラダンス 上級 石川 ヨガ ボディケア 13:00~ 14:00 13:15~ 14:15 川本香 府川 石川 13:30~ 14:30 13:30~ 14:30 初中級 ジュニアスイミング 寒竹 社交ダンス 保育園 親子水泳 14:00~15:00 石川 D6コース アロマ ストレッチ 14:30~ 15:30 長井 ベビー 鍵和田 アクア スロン ジュニアスイミング ジュニアスイミング ジュニアスイミング ジュニアスイミング ジュニアスイミング 報徳 体育 教室 ジュニアスイミング 秋山 15:00~16:00 15:00~16:00 15:00~16:00 15:00~16:00 15:00~16:00 バレエ 小3~5 プール利用15:00まで E2コース 15:00~ 16:00 【完全閉館 15:30】 長野 E1コース E3コース E4コース E5コース E6コース 15:30~ 16:30 報徳 体育 教室 ジュニアスイミング ジュニアスイミング ジュニアスイミング ジュニアスイミング ジュニアスイミング ジュニアスイミング 夏季(6、7、8月) プール利用16:30 16:00~17:00 16:00~17:00 16:00~17:00 16:00~17:00 16:00~17:00 16:00~ 17:00 16:00~17:00 バレエ 小6~ 【完全閉館 17:00】 16:00~ 17:00 16:00~ 17:00 F 1コース 松下 F2コース F 3コース F4コース 井上 F5コース F 6コース 長野 16:30~ 17:30 バレエ 小2・3 HIP HOP ジュニア チア ダンス アクア スロン ジュニアスイミング ジュニアスイミング ジュニアスイミング ジュニアスイミング ジュニアスイミング ジュニアスイミング 秋山 17:00~ 18:00 7:00~ 18:00 17:00~ 18:00 ジュニアスイミング 17:00~18:00 17:00~18:00 17:00~18:00 17:00~18:00 17:00~18:00 17:00~18:00 17:00~ 18:00 松下 長野 井上 G1コース G2⊐ース G3コース G4コース G5⊐ース G6⊐ース 長野 成人スイミング HIP HOP ジュニア (中学生) バレエ 小4~ なれたら エアロ 選手コース 選手コース 選手コース 選手コース 選手コース 選手コース 18:00~ 19:00 18:00~ 19:00 18:00~ 19:00 子供スタジオ 18:15~ 19:15 18:15~ 19:15 松下 はじめてエ 骨盤エクサ サイズ 石川 成人スタジオ バレエ 中学生~ 18:45~ 19:30 18:00~19:30 18:00~19:30 18:45~ 19:45 18:00~19:45 18:00~19:45 18:00~19:45 18:00~19:45 骨盤 エクササイス 8:50~ 19:50 石川 ヨーガ ECC英会話 石川 石川 筋カトレ-ニング エアロ 19:15~ 20:30 西田 石川 19:40~ 20:40 種目別レッスン ステップ60 種目別 レッスン 鈴木 20:00~20:4 石川 20:00~ 21:00 20:00~20:45 斜*入ホーツプラザ ホウト*ク 石川 URL:http://www.sp-houtoku.com TEL:0465-37-4600 完全閉館 21:30 完全閉館 21:30 完全閉館 21:30 完全閉館 21:30 完全閉館 21:30 完全閉館 21:30