COMS コムズ川口 2010. 7 レッスンタイムテーブル

	（月）			（火）			（水）			（木）			（金）			（土）			（日）			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:30		ボールＤＥストレッチ	はじめてﾚｯｽﾝ 9:30～10:00			背泳ぎ初級 9:30～10:00		ボールＤＥストレッチ	フィットネス 9:30～10:00		ストレッチ 9:30～10:00	平泳ぎ初級 9:30～10:00		ボールＤＥストレッチ	ﾊﾞﾀﾌﾗｲ 中級30 9:30～10:00			ﾌｨﾝｽｲﾑ初級 9:30～10:00				9:30
10:00		やさしいヨガ 10:00～11:00			パワーヨガ３０ 10:00～10:30	ウォーキング 10:05～10:35		ヨーガ 10:00～11:15	ﾊﾞﾀﾌﾗｲ初級 10:05～10:35		太極拳 10:15～11:15			ヨーガ 9:45～11:00	アクアビクス 10:05～10:50			アクアビクス 10:10～10:55	入門エアロ 10:30～11:00			10:00
11:00		ラテンウォーク 11:15～11:45	アクアビクス 11:00～11:45	低衝撃エアロ 10:30～11:30	バランス＆コア 10:45～11:15	クロール中級30 10:40～11:10	ゆっくりエアロ 10:30～11:20		ﾊﾞﾀﾌﾗｲ中級30 10:40～11:10	低衝撃エアロ 10:30～11:30		マスターズ 11:00～11:45	エンジョイエアロ 10:30～11:30		腰痛予防 10:55～11:25	エンジョイエアロ 10:30～11:30		平泳ぎ中級45 11:00～11:45	かんたんステップ 11:10～12:00		アクアビクス 11:00～11:45	11:00
12:00	かんたんステップ 12：00～12：50	健康調整体操 12:00～13:00	クロール初級 11:50～12:20	ボディコンエアロ 12:00～13:00	ゆっくりエアロ 11:45～12:35	マスターズ 11:15～12:00	入門エアロ 11:45～12:15	ジャズダンス 11:30～12:45	ﾏｽﾀｰﾌｨﾝ40 11:20～12:00	エンジョイエアロ 12:00～13:00	ボディメイキング 11:45～12:15	はじめてスイム 11:50～12:20	はじめてステップ 12:10～12:55	パワーヨガ45 11:15～12:00	※上級 11:25～12:10	パワーヨガ６０ 11:45～12:45	ボディﾒｲｷﾝｸﾞ 12:15～12:45	マスターズ 11:50～12:35	ジャズダンス入門 12:15～13:15	ﾎﾞｰﾙｴｸｻｻｲｽﾞ 12:15～12:45	12:00
13:00	やさしい低衝撃 13:15～14:05	ﾎﾞﾃﾞｨﾌｧｲﾄ 13：30～14：00	マスターズ入門 13:15～14:00		気功 13:00～14:30	アクアビクス 13:00～13:45	ズンバ 13:30～14:20	はじめてステップ 13:30～14:15	背泳ぎ初級 13:05～13:35	パワーヨガ６０ 13:30～14:30	かんたんステップ 13:20～14:10	ﾊﾞﾀﾌﾗｲ初級 13:50～14:20	ゆっくりエアロ 13:15～14:05	ボディﾒｲｷﾝｸﾞ45 13:45～14:30	クロール初級 13:00～13:30	入門エアロ 13:00～13:30	パワーヨガ30 13:00～13:30		ボディメイキング 13：00～13：30	13:00
14:00		ボディメイキング 14:15～14:45		はじめてエアロ 13:30～14:15				やさしい低衝撃 14：30～15：20								ゆっくりエアロ 13:45～14:35		やさしいヨガ 13:30～14:30	ボディファイト 13:45～14:15	14:00
15:00	ボディコンエアロ 15:00～16:00	青竹ストレッチ 15:00～15:30		低衝撃エアロ 15:00～16:00			スリムエアロ 15:00～16:00			エンジョイエアロ 15:00～16:00			エンジョイステップ 15:00～16:00			低衝撃エアロ 14:50～15:50			はじめてステップ 14:45～15:30		15:00
16:00																エンジョイステップ 16:10～17:10			エンジョイエアロ 15:45～16:45			16:00
17:00																				ボールＤＥストレッチ		17:00
18:00																ヒップホップジャズ 17:30～18:45			ゆっくりエアロ 17:30～18:20			18:00
19:00	やさしい低衝撃 19：00～19：50		ウォーキング 19:45～20:15	はじめてステップ 19：00～19：45		ボディメイキング 19:30～20:00	低衝撃エアロ 19:00～20:00	ボールＤＥストレッチ	クロール初級 19:40～20:10	エンジョイエアロ 19:00～20:00	パワーヨガ30 19:30～20:00	はじめてレッスン 19:45～20:15	ゆっくりエアロ 19:00～19:50	青竹ストレッチ 19：30～20：00			ﾎﾞﾃﾞｨﾒｲｷﾝｸﾞ 19：15～19：45	腰痛予防 19:15～19:45		19:00
20:00	ゆっくりエアロ 20:15～21:05		平泳ぎ初級 20:15～20:45	エンジョイエアロ 20：00～21：00	バランス＆コア 20：15～20：45	背泳ぎ初級 19:50～20:20	エンジョイステップ 20:15～21:15	ボディメイキング 20:00～20:30	アクアビクス 20:20～21:05	低衝撃エアロ 20:10～21:10	ﾎﾞﾃﾞｨﾒｲｷﾝｸﾞ 45 20：15～21：00	ﾊﾞﾀﾌﾗｲ中級30 20:15～20:45	パワーヨガ45 20:15～21:00	バランス＆コア 20:15～20:45	アクアビクス 20:00～20:45				ﾏｽﾀｰﾌｨﾝ40 19:45～20:25			20:00
21:00	パワーヨガ60 21:20～22:20	ﾎﾞﾃﾞｨﾒｲｷﾝｸﾞ 21:15～21:45	ボールＤＥストレッチ	ゆっくりエアロ 21:20～22:10	ﾎﾞﾃﾞｨﾒｲｷﾝｸﾞ 45 21:00～21：45	アクアビクス 20:30～21:15	ヒップホップ 21:30～22:30	体幹トレーニング 20：45～21：	青竹ストレッチ 21:20～21:50	かんたんステップ 21:20～22:10	ﾎﾞｰﾙｴｸｻｻｲｽﾞ 21:15～21:45	※キック上級 20:50～21:30	エンジョイエアロ 21:20～22:20	ボディﾒｲｷﾝｸﾞ 21:00～21:30	クロール中級30 21:00～21:30							21:00
22:00						クロール中級30 21:30～22:00			フィンスイム 21:10～21:40					ボールＤＥストレッチ	マスターズ 21:30～22:15							22:00

Copyright (C) GUNZESPORTS. All Rights Reserved.