サヤップゴルフ　1週間のレッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
				休館日	GB-4 大人 8:45-9:45	GB-4 大人 8:45-9:45
					G-3 ジュニア 10:00-11:00	G-3 ジュニア 10:00-11:00
GB-1 大人 10:45-11:45		GB-1 大人 10:45-11:45	GB-1 大人 10:45-11:45		G-2 ジュニア 11:15-12:15	G-2 ジュニア 11:15-12:15
GB-2 大人 12:00-13:00	GB-2 大人 12:00-13:00		GB-2 大人 12:00-13:00		GB-3 大人 12:30-13:30	
GB-5 大人 13:30-14:30	GB-5 大人 13:30-14:30	GB-5 大人 13:30-14:30			GB-2 大人 13:45-14:45	GB-2 大人 13:45-14:45
GB-6 大人 15:00-16:00	GB-6 大人 15:00-16:00	GB-6 大人 15:00-16:00			GB-1 大人 15:15-16:15	GB-1 大人 15:15-16:15
G-4 ジュニア 17:15-18:15			G-4 ジュニア 17:15-18:15			GB-5 大人 16:45-17:45
GB-8 大人 18:30-19:30	GB-8 大人 18:30-19:30	GB-8 大人 18:30-19:30	GB-8 大人 18:30-19:30			
	GB-3 大人 19:45-20:45	GB-3 大人 19:45-20:45	GB-3 大人 19:45-20:45			
	GB-4 大人 21:00-22:00	GB-4 大人 21:00-22:00	GB-4 大人 21:00-22:00			

大人クラス　ジュニアクラス

アールイースタジオ　1週間のレッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:10 -10:40	ゆったり体操 工藤	ストレッチ 仲三河	健康 トレーニング 大根田	ストレッチ ＆プチトレ 仲三河			
10:50 -11:20	コアヌードル 工藤	トレーニング 仲三河	やさしいヨガ 大根田	ペルビック ストレッチ 仲三河		やさしいヨガ 大根田	週替わり レッスン スタッフ
11:30 -12:00	ツール ストレッチ 工藤	ポール コンディショニング 仲三河	ツール ストレッチ 大根田	やさしいエアロ 仲三河		美容体操 大根田	週替わり レッスン スタッフ
13:00 -13:30	やさしいヨガ 大根田	やさしいエアロ 仲三河	コアヌードル 中山	健康 トレーニング 工藤		バランス コーディネーション 菊地	コア トレーニング 中山
13:40 -14:10	美容体操 大根田	セルフ マッサージ 仲三河	ボール ストレッチ 中山	セルフ メンテナンス 工藤		美姿勢 ストレッチ 菊地	セルフ メンテナンス 中山
14:20 -14:50	骨盤リセット 大根田	ゆったり体操 中山	健康 トレーニング 中山	ウェーブリング 大根田			
15:00 -15:30		のびのび ストレッチ 中山	骨盤リセット 中山	リラックスヨガ 大根田			
19:50 -20:20				コアヌードル 大根田			
20:30 -21:00				リラックスヨガ 大根田			

休館日

ストレッチ系　リズム・トレーニング系　週替わり