2025年度　LESSON TIME SCHEDULE

（プログラムは変更になる場合がございます。）

※教室・スポーツデー開催日は、館内にございます各チラシ又は右記QRコードにてご確認ください。

教室	スポーツデー

東急ドレッセとどろきアリーナ

月曜日

施設	メイン	サブA	サブB	体育室1	体育室2	研修室1	研修室2	体力測定室	ルーム	キッズ
9:00			バレーボール 9:00～11:30							
				季節のベーシックヨガ 9:30～10:30		気功 9:15～10:30				
10:00		楽しいバレーボール 10:00～11:40								
11:00				ボディコンバット 11:00～11:45		やさしいピラティス 11:00～12:00				
12:00										
13:00							ZUMBA（月） 12:55～13:55			
14:00							ボディパンプ 14:15～15:00			
15:00										
16:00			バスケスクール フラッシュ1 15:20～16:20 ライトニング1 16:20～17:20 イナズマ1 17:20～18:20							
17:00		ソフトバレーボール 17:00～18:15								
18:00										
19:00		ソフトバレーボール 18:30～21:00				ボディコンバット 19:00～19:45				
20:00						ボディパンプTB 20:00～20:45				
21:00										
21:30										

火曜日

施設	メイン	サブA	サブB	体育室1	体育室2	研修室1	研修室2	体力測定室	ルーム	キッズ
9:00										
		親子スポーツ 9:30～10:30		はじめてのエアロビクス 9:30～10:30						
10:00										
11:00				サーキット 11:00～12:00	骨盤エクササイズ 10:45～11:45					
12:00										
13:00		卓球① パドルテニス 12:30～15:00		ボディコンバット 13:00～13:45						
14:00				ZUMBA 14:00～14:45				いきいき元気教室B 14:15～15:15		
15:00										
16:00		小学生バスケ 15:30～18:00	卓球② 15:30～18:00							
17:00										
18:00										
19:00							ボディコンバット 19:00～19:45			
20:00							ZUMBA（火） 20:00～21:00			
21:00										
21:30										

水曜日

施設	メイン	サブA	サブB	体育室1	体育室2	研修室1	研修室2	体力測定室	ルーム	キッズ
9:00				リフレッシュ体操 9:15～10:30						
10:00										
11:00				ストレッチ健康体操 10:45～11:45	美bodyヨガ 11:00～12:00					
12:00										ベビーマッサージ＆産後ママケア 11:40～12:30
13:00					大人から始めるバレエ 13:00～14:30	ZUMBA 12:30～13:15				
14:00						リラックスヨガ 13:40～14:40				
15:00					みんなのキッズバレエ 14:45～15:45					
16:00		バスケスクール フラッシュ2 15:20～16:20 ライトニング2 16:20～17:20 ボルト 16:20～17:20 イナズマ2 17:20～18:20 ブリッツ 17:20～18:20				スポーツチャンバラ 15:30～16:30				
17:00					ピラティスボディメイク 16:30～17:30	ジュニアHIPHOP 17:00～18:00				
18:00										
19:00		バスケ 18:30～21:00				K-POPダンス 18:15～19:15				
20:00						アロマリラックス 19:45～21:00				
21:00										
21:30										

木曜日

施設	メイン	サブA	サブB	体育室1	体育室2	研修室1	研修室2	体力測定室	ルーム	キッズ
9:00	室内テニスA 9:10～10:40						ボディバランス 9:30～10:15			
10:00										
11:00	インドアサッカーレディース 10:55～12:15						60歳からの筋力づくり 10:45～11:45			
12:00										
13:00	室内テニスB 12:30～14:00			太極拳 12:30～13:30						
14:00				太極拳入門 13:50～14:50						
15:00	室内テニスC 14:10～15:40									
16:00	インドアサッカー1･2 16:00～17:10		幼児体操 15:45～16:45		チアダンススクール スカイ 16:10～17:10 レイン 17:20～18:20					
17:00			小学生体操 17:00～18:00							
18:00	インドアサッカー3･4 17:25～18:35									
19:00	インドアサッカー5･6 18:50～20:00				ZUMBA（木） 19:00～20:00	チアダンススクール サニー 18:30～19:45	ボディパンプ 19:00～19:45			
20:00					ボディコンバット 20:15～21:00	レインボー 19:50～21:20	テトックスヨガ 20:05～21:05			
21:00										
21:30										

金曜日

施設	メイン	サブA	サブB	体育室1	体育室2	研修室1	研修室2	体力測定室	ルーム	キッズ
9:00				シェイプアップエアロビクス 9:15～10:15			ボディバランス 9:30～10:15	ロコモ体操 9:30～10:30	キッズコーナー 9:00～12:00	
10:00		親子スキンシップ 10:00～11:00								
11:00				よちよち赤ちゃんwithママケア 11:00～11:50	ZUMBA 11:00～11:45		美BODYシェイプ＆コンディショニング 10:45～11:45	いきいき元気教室A 10:45～11:45		
12:00		バドミントン入門 12:00～13:40					背骨コンディショニング 12:00～12:45			
13:00			卓球① 12:30～15:00				サーキット 13:00～14:00			
14:00		バドミントン中級 14:00～15:40					ボディパンプTB 14:15～15:00			
15:00										
16:00		小学生123バドミントン 16:10～17:10 小学生456バドミントン 17:15～18:15	卓球② 15:30～18:00							
17:00										
18:00		バドミントン 18:30～21:00				リフレッシュケア 19:00～20:00				
19:00										
20:00						ベーシックエアロビクス 20:15～20:55				
21:00										
21:30										