

2020.1~



STUDIO&POOL TIME SCHEDULE

月			火	水			木			金			土			日				
スタジオ	プール	有料ヨガ		スタジオ	プール	有料ヨガ	スタジオ	プール	有料ヨガ	スタジオ	プール	有料ヨガ	スタジオ	プール	有料ヨガ	スタジオ	プール	有料ヨガ		
休館日																				
9:00																			9:00	
10:00																			10:00	
11:00	10:30~11:00 ストレッチヨガ 川井	10:30~11:30 リセットヨガ 塚部		10:40~11:00 スロ-エアロビク AI	10:20~11:20 シェイプアップヨガ 古味	10:30~11:15 ストレッチヨガ 淡川	10:30~11:30 自律神経調整ヨガ ~朝Ver~ 塚部	10:30~11:00 スイム中級 (4泳法)	10:30~10:50 練功 白澤	10:30~11:40 アンチエイジング ヨガ70 門田	10:20~10:50 スタートエアロ 杉本	11:00~11:30 RADICAL POWER 30 杉本	10:20~11:05 ストリートダンス YUMI	9:00~12:45 アクアティック スクール (子ども)	11:00~12:00 フローヨガ 川内	11:15~11:45 アクアピクス30 林	11:15~11:45 アクアピクス30 細川	11:00~12:00 リセットヨガ 門田	11:00	
12:00	11:15~12:00 エアロベースニック 川井	10:15~12:15 アクアティック スクール		11:10~12:10 背骨コンディショニング 奥谷	11:15~12:15 アクアティック スクール (子ども)	11:25~12:10 バランスボール 淡川	10:15~12:15 アクアティック スクール		11:00~12:00 健康太極拳 白澤	11:30~12:00 アクアピクス 林		11:45~12:45 ZUMBA Mika			11:15~11:45 アクアピクス30 林				12:00	
13:00	12:15~13:15 かんたんダンスEX 舞	12:20~12:50 スイム中級(4泳法)		12:20~13:05 エアロベースニック 奥谷	12:15~12:45 Skin Dive スタッフ	12:20~13:20 PHIピラティス60 井上	12:30~13:30 シェイプアップヨガ 塚部	12:30~13:00 アクアピクス30 marcia	12:30~13:15 機能改善 白澤	12:30~13:00 スイム上級(4泳法)		12:30~13:30 フロ-ヨガ 松村			12:30~13:30 シェイプアップヨガ 美世	12:35~13:35 FIGHT DO 60 松本				13:00
14:00	13:30~14:15 ルーシーダットン 舞	13:00~14:00 e-swim スタッフ		13:15~14:15 ヨガ 原		13:30~14:00 スタートSTEP 平田		13:15~13:45 水中体操 marcia	13:25~14:10 FIGHT DO 45 万波			13:00~14:00 フラダンス 長尾								14:00
15:00	14:30~15:00 体幹トレーニング 舞			14:25~15:10 バレトン 舞		14:15~14:45 青竹体操 平田		14:25~15:10 STEPベースニック 水本	14:25~15:10 STEPベースニック 水本			14:15~15:15 Salsation Yukiko								15:00
16:00	15:15~16:00 STEPベースニック 田中			15:20~16:05 ZUMBA 舞		15:00~15:45 ZUMBA 片岡		15:20~15:50 スタートエアロ 水本	15:20~15:50 スタートエアロ 水本											16:00
17:00	16:10~16:40 スタートエアロ 田中			16:15~17:00 ラテンダンス 舞	14:30~20:45 アクアティック スクール	16:00~17:00 フラダンス イズミ Hula Halau		16:00~17:00 セルフコンディショニング 若水	16:00~17:00 セルフコンディショニング 若水			16:00~16:45 A-ヨガ 川内			14:00~19:15 アクアティック スクール					17:00
18:00	15:40~21:00 アクアティック スクール			17:15~18:15 英語で空手 (子ども) 林		15:40~20:45 アクアティック スクール		15:40~20:45 アクアティック スクール		14:30~21:00 アクアティック スクール		17:15~18:15 RADICAL POWER60 片野				18:00~19:00 自律神経調整ヨガ ~夜Ver~ 川内				18:00
19:00	19:00~19:45 ヨガ 田中	女性専用クラス 19:00~20:10 アンチエイジング ヨガ70 川内		19:15~19:45 ストレッチヨガ 福留	19:30~19:50 アクアウォーキング スタッフ	19:00~19:45 エアロベースニック 松園	時間変更	19:00~20:00 シェイプアップヨガ 美世	19:15~19:45 CorePowerYoga CPY 井上			18:30~19:15 KaQila 尾山								19:00
20:00	20:00~20:45 エアロベースニック 田中			20:00~20:45 かんたんストリートダンス 福留		19:30~20:30 フロ-ヨガ 川内	時間変更	20:00~21:00 ZUMBA 松園	20:00~21:00 PHIピラティスボール 井上			20:00~21:00 デトックスヨガ 美世								20:00
21:00	21:00~21:30 スタートステップ 田中	20:50~21:50 デトックスヨガ 亀井		21:00~22:00 アロマコンディショニング mako		21:15~22:15 リセットヨガ 川内		20:45~21:15 スイム上級(4泳法)	21:00~22:00 自律神経調整ヨガ ~夜Ver~ 美世	21:10~21:55 RADICAL POWER 45 杉本	21:00~22:00 e-swim スタッフ									21:00
22:00																				22:00
22:30																				22:30

・インストラクターの都合により、プログラム・内容を変更する場合がございます。
 ・パーペル・ストレッチボール・ステップ・バランスボール・を使うレッスンは、器具がなくなり次第締め切らせていただきます。
 ・レッスンの途中入場、退場は安全上のため、ご遠慮ください。
 ・強度・難度は安全に運動して頂くための目安です。体力に合ったレッスンにご参加ください。
 ・体調が優れない場合は、無理をせず、担当のインストラクターにご相談下さい。