

2018.10~



# STUDIO&POOL TIME SCHEDULE

月			火	水			木			金			土			日				
スタジオ	プール (成人)	プール (子ども)		スタジオ	プール (成人)	プール (子ども)	スタジオ	プール (成人)	プール (子ども)	スタジオ	プール (成人)	プール (子ども)	スタジオ	プール (成人)	プール (子ども)	スタジオ	プール (成人)	プール (子ども)		
9:00			休館日																9:00	
10:00																				10:00
11:00	10:30~11:00 ストレッチヨガ 川井	10:30~11:00 アクアピクス30 田中			10:40~11:00 スローエアロ AI	10:20~10:40 アクアウォーキング	10:15~12:15 アクアティック スクール	10:30~11:15 ストレッチヨガ 淡川	10:30~11:00 スイム初級 (クロール)	10:15~12:15 アクアティック スクール	10:30~10:50 練功 白澤	10:20~10:40 アクアウォーキング	10:15~12:15 アクアティック スクール	10:20~11:05 筋膜リリース 福井	9:00~12:45 アクアティック スクール	10:20~11:00 ストリートダンス YUMI			9:00~12:45 アクアティック スクール	11:00
12:00	11:15~12:00 エアロベーシック 川井	10:15~12:15 アクアティック スクール			11:15~12:15 背骨コンディショニング 奥谷	10:50~11:20 スタートプール		11:25~12:10 バランスボール 淡川			11:00~12:00 健康太極拳 白澤	10:50~11:20 スイム中級 (背泳ぎ・平泳ぎ)		11:15~12:00 FIGHT DO45 福井		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	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 (背泳ぎ・平泳ぎ)			12:30~13:15 エアロベーシック 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			12:30~13:15 機能改善 柴田	12:45~13:15 スイム上級 (バタフライ)		12:15~12:45 RADICAL POWER30 斉藤			12:30~12:45 FIGHT DO ELEMENT 間瀬			13:00
14:00	13:30~14:15 ルージュダットン 舞	13:00~14:00 e-swim スタッフ			13:35~14:20 ベリーダンス HALU	12:50~13:20 水中機能改善 HALU		13:30~14:00 スタートSTEP 平田			13:25~14:10 キック&シェイプ 柴田			13:00~14:00 フラダンス 長尾			12:50~13:50 FIGHT DO 60 間瀬			14:00
15:00	14:30~15:00 RADICAL POWER30 斉藤				14:30~15:15 バレトン 舞			14:15~14:45 青竹体操 平田			14:25~15:10 STEPベーシック 水本			14:15~15:00 ジャイロキネシス Ikuko						15:00
16:00	15:15~16:00 STEPベーシック 田中				15:25~16:05 ZUMBA 舞			15:00~15:45 ZUMBA 片岡			15:20~15:50 スタートエアロ 水本			15:15~15:45 ボルドブラ Ikuko	14:00~17:30 アクアティック スクール				13:00~18:30 ファミリービジター	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	14:30~19:00 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			16:00~16:45 A-ヨガ 川内						17:00
18:00	17:00~17:40 エキスパートクラス (子ども/半面)				17:15~18:15 英語で空手 (子ども) 林			17:10~17:40 エキスパートクラス (子ども/半面)			17:10~17:40 エキスパートクラス (子ども/半面)			17:30~18:15 RADICAL POWER45 片野						18:00
19:00	18:00~18:40 エキスパートクラス (子ども/半面)	15:40~21:00 アクアティック スクール			19:05~19:50 POWER CARDIO 45 福井	19:15~19:45 アクアピクス 30 愛場		18:00~18:40 エキスパートクラス (子ども/半面)		15:40~20:45 アクアティック スクール	18:00~18:40 エキスパートクラス (子ども/半面)			18:30~19:15 KaQila 尾山						19:00
20:00	19:00~19:45 ヨガ 田中				19:05~19:50 POWER CARDIO 45 福井	19:15~19:45 アクアピクス 30 愛場		19:25~19:40 FIGHT DO ELEMENT 間瀬			19:15~19:45 RADICAL POWER30 斉藤									20:00
21:00	20:00~20:45 エアロベーシック 田中				20:05~20:50 FIGHT DO 45 福井			19:45~20:45 FIGHT DO 60 間瀬			20:00~21:00 PHIピラティスボール 井上									21:00
22:00	21:00~21:45 RADICAL POWER45 斉藤				21:00~22:00 アロマコンディショニング mako			21:00~21:45 ヨガ 山村	20:45~21:15 スイム上級 (バタフライ)		21:10~21:55 FIGHT DO45 斉藤	21:00~22:00 e-swim スタッフ								22:00

・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。  
 ・バーベル・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。