

2017.4~



# 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)	休館日			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)			
9:00																		9:00~ 10:00 キッズ & ジュニア		9:00~ 10:15 キッズ & ジュニア
10:00																		10:00~ 11:00 キッズ & ジュニア		10:00~ 11:15 キッズ & ジュニア
11:00	10:30~11:00 ストレッチヨガ 川井		10:15~ 11:15 ベビたん		10:30~ 11:30 ベビたん	10:30~11:00 ウェーブリング 押切	10:20~10:40 アクアウォーキング	10:15~ 11:15 ベビたん	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~ 11:15 ベビたん	10:30~10:50 練功	10:20~10:40 アクアウォーキング	10:15~ 11:15 ベビたん	10:30~11:00 スタートエアロ 天野			10:00~ 11:00 キッズ & ジュニア	10:30~11:00 ストリートダンス YUMI	10:00~ 11:00 キッズ & ジュニア
12:00	11:15~12:00 エアロベジック 川井		11:15~12:15 ぐっぴー		11:15~12:15 ぐっぴー	11:10~11:55 機能改善 スタッフ	10:50~11:20 スイム初級 (〜クロール)	10:30~ 11:30 ベビたん	11:25~12:10 バランスボール 淡川		11:15~12:15 ぐっぴー	11:00~12:00 太極拳 白澤	10:50~11:20 スイム中級 (〜背泳ぎ・平泳ぎ)	10:30~ 11:30 ベビたん	11:10~11:50 ピラティス40 天野	11:15~11:45 アクアピクス30 林			11:15~12:00 バレエストレッチ moe	11:15~11:45 アクアピクス30 細川
13:00	12:15~13:00 かんたんダンス エクササイズ 舞					12:15~13:00 ベリーダンス HALU	12:20~12:50 スイム中級 (〜背泳ぎ・平泳ぎ)		12:20~13:20 PHIピラティス80 井上 澄			12:30~13:15 FIGHT DO45 前川	12:45~13:15 スイム上級 (〜バタフライ)		12:00~12:50 ジャズダンス 天野			11:45~ 12:45 キッズ & ジュニア	12:15~13:15 ヨガ moe	11:45~ 12:45 キッズ & ジュニア
14:00	13:15~13:45 RADICAL POWER30 斉藤	13:00~14:00 マスターズ 千葉				13:15~14:00 バレトン 舞			13:30~14:00 スタートSTEP 平田			13:25~14:10 ZUMBA 前川			13:00~14:00 フラダンス 長尾					
15:00	14:00~15:00 ヨガ 原					14:10~15:10 PHIピラティス ボール 黒田			14:15~14:45 青竹体操 平田	13:45~14:30 アクアピクス45 前川		14:25~15:10 STEPベジック 水本			14:15~14:45 ジャイロキネシス Ikuko			14:00~ 15:15 キッズ & ジュニア	14:30~15:15 エアロベジック 田中	
16:00	15:15~16:00 STEPベジック 田中					15:20~16:00 ZUMBA 舞			15:00~15:45 ZUMBA 片岡			15:20~15:50 スタートエアロ 水本			15:00~15:45 ボルドブラ Ikuko			15:00~ 16:00 キッズ & ジュニア	15:30~16:15 ZUMBA 上野	13:00~18:30 ファミリービジター
17:00	16:10~16:40 スタートエアロ 田中		15:30~16:30 キッズ		15:30~16:30 キッズ	16:10~16:55 Hip Hop 中道			16:00~17:00 フラダンス イヅミ Hula Halau		15:30~16:30 キッズ	16:00~17:00 自力整体 若水			16:00~16:45 A-ヨガ 川内			16:00~ 17:00 キッズ & ジュニア	16:30~17:15 ヨガ 上野	
18:00			17:30~ 18:45 ジュニア		17:30~ 18:45 ジュニア	17:15~18:15 キッズカラテ (子ども) 林					17:30~ 18:45 ジュニア							17:30~ 18:45 ジュニア		
19:00			17:30~ 19:15 エキス パート		17:30~ 19:15 エキス パート						17:30~ 19:15 エキス パート									
20:00	19:00~19:45 PHIピラティス45 黒田					19:05~19:50 RADICAL POWER45 木村			19:20~19:50 スタートSTEP 前川		18:30~20:45 +Active swim エキスパート	19:00~19:45 リトモス 中川								
21:00	20:00~20:45 エアロ ベジック 田中		18:30~20:45 +Active swim エキスパート		18:30~20:45 +Active swim エキスパート	20:05~20:50 FIGHT DO45 木村			20:00~20:45 ZUMBA 前川			20:00~21:00 PHIピラティス ボール 井上 澄								
22:00	21:00~21:45 RADICAL POWER45 木村	21:00~22:00 マスターズ 東				21:00~22:00 アロマコンディショニング make			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 マスターズ 東							

・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。  
 ・パーベール・ストレッチボール・ステップ・ウェーブリング・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。