

2017.10～



# 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)	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																				
10:00																				
11:00	10:30~11:00 ストレッチヨガ 川井		10:15~11:15 ペビたん			10:30~11:00 ウェープリング 押切	10:20~10:40 アクアウォーキング	10:15~11:15 ペビたん	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 ペビたん	10:30~10:50 練功 白澤	10:20~10:40 アクアウォーキング	10:15~11:15 ペビたん	10:20~11:05 ヨガ 井塚			9:00~10:15 キッズ & ジュニア		
12:00	11:15~12:00 エアロベータ 川井		10:50~11:35 アクアピクス45 田中			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 ペビたん	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 ペビたん	11:15~12:00 FIGHT DO45 福井	11:15~11:45 アクアピクス30 林			10:00~11:00 キッズ & ジュニア	
13:00	12:15~13:00 かんとんパレEX 舞		12:20~12:50 スイム中級 (背泳ぎ・平泳ぎ)			12:15~13:00 ベリーダンス HALU	12:20~12:50 Skin Dive 山崎		12:20~13:20 PHIピラティス80 井上			12:30~13:15 FIGHT DO45 前川	11:30~12:00 アクアキックボクシング 林	11:15~12:15 ぐっぴー	12:15~12:45 RADICAL POWER30 矢敷			11:15~12:00 自力整体 YUMI	11:45~12:45 キッズ & ジュニア	
14:00	13:15~13:45 FIGHT DO30 矢敷		13:00~14:00 マスターズ 山崎			13:15~13:30 FIGHT DOエレメント AI	13:10~13:40 水中機能改善 HALU		13:30~14:00 スタートSTEP 平田			13:25~14:10 ZUMBA 前川	12:45~13:15 スイム上級 (バタフライ)		13:00~14:00 フラダンス 長尾			12:15~13:00 ヨガ 運野	11:45~12:45 キッズ & ジュニア	
15:00	14:00~15:00 ヨガ 原					14:30~15:15 パレトン 舞			14:15~14:45 青竹体操 平田			14:25~15:10 STEPベータ 水本		14:30~15:30 キッズ	14:15~15:00 ジャイロキネシス Ikuko			13:10~13:55 エアロベータ 兵頭	11:45~12:45 キッズ & ジュニア	
16:00	15:15~16:00 STEPベータ 田中		15:30~16:30 キッズ			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		15:00~16:00 キッズ	15:15~15:45 ボルドプラ Ikuko			15:00~15:45 ヨガ 小澤	14:00~15:15 キッズ & ジュニア	
17:00	16:10~16:40 スタートエアロ 田中		16:30~17:45 キッズ			16:15~17:00 リトモス 舞			16:00~17:00 フラダンス イズミ Hula Halau			16:00~17:00 自力整体 若水		15:30~16:30 キッズ	16:00~16:45 A-ヨガ 川内			15:55~16:40 エアロベータ 濱崎	14:00~15:15 キッズ & ジュニア	
18:00	18:00~18:35 エキスパートクラス (子ども)		17:30~18:45 ジュニア			17:15~18:15 キッズ空手 (子ども) 林			18:00~18:35 エキスパートクラス (子ども)		17:30~18:45 ジュニア	17:30~19:15 エキスパート		16:30~17:45 キッズ	17:30~18:15 RADICAL POWER30 片野			16:50~17:35 STEPモデル 濱崎	16:00~17:15 キッズ & ジュニア	
19:00	19:00~19:45 ヨガ 田中		18:30~20:45 +Active swim エキスパート			19:05~19:50 RADICAL POWER45 福井	19:15~19:45 アクアピクス 30 前川		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		17:30~18:45 ジュニア	18:30~19:15 KaQila 尾山				16:00~17:00 キッズ & ジュニア	
20:00	20:00~20:45 エアロベータ 田中					20:05~20:50 FIGHT DO45 福井			20:00~20:45 ZUMBA 前川			20:00~21:00 PHIピラティスボール 井上		18:30~20:45 +Active swim エキスパート					15:00~16:15 キッズ & ジュニア	
21:00	21:00~21:45 RADICAL POWER45 齊藤					21:00~22:00 アロマコンディショニング mako	21:00~22:00 マスターズ 山崎		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 齊藤	21:00~22:00 マスターズ 山崎						13:00~18:30 ファミリービクター	
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・ストレッチポール・ステップ・ウェープ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。