

2018.1~



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)					
休館日			9:00																			
			10:00																			
			11:00	10:30~11:00 ストレッチヨガ 川井		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	10:20~11:05 ヨガ 井塚			10:20~11:00 ストリートダンス YUMI			9:00~10:00 キッズ & ジュニア	9:00~10:15 キッズ & ジュニア	
			12:00	11:15~12:00 エアロベシック 川井		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		10:30~11:30 ペビたん	11:00~12:00 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		11:15~12:15 ぐっぴー	11:15~11:45 アクアピクス30 細川			11:15~12:15 自力整体 YUMI	11:15~11:45 アクアピクス30 細川
			13:00	12:15~13:00 かたんダンスEX 舞		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	12:15~12:45 RADICAL POWER30 斉藤			12:30~13:15 ボディメイク 兵頭			11:45~12:45 キッズ & ジュニア	11:45~13:00 キッズ & ジュニア	
			14:00	13:15~13:45 FIGHT DO30 斉藤		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		13:45~14:30 アクアピクス45 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			13:30~14:15 エアロベシック 兵頭			14:00~15:15 キッズ & ジュニア	14:45~15:00 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		14:30~15:30 キッズ	14:15~14:45 青竹体操 平田			14:25~15:10 STEPベシック 水本		14:15~15:00 ジャイロキネシス Ikuko			14:30~15:30 RADICAL POWER80 和田			14:00~15:00 キッズ & ジュニア	15:00~16:15 キッズ & ジュニア	
			16:00	15:15~16:00 STEPベシック 田中		15:25~16:05 ZUMBA 舞		15:30~16:30 キッズ	15:00~15:45 ZUMBA 片岡			15:20~15:50 スタートエアロ 水本		15:15~15:45 ボルドプラ Ikuko			15:45~16:15 ポールストレッチ スタッフ			15:00~16:00 キッズ & ジュニア	16:00~17:15 キッズ & ジュニア	
			17:00	16:10~16:40 スタートエアロ 田中		16:15~17:00 リトモス 舞		16:30~17:45 キッズ	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			17:30~18:15 RADICAL POWER45 片野			16:00~17:00 キッズ & ジュニア	17:30~18:45 キッズ & ジュニア	
			18:00	17:00~17:40 エキスパートクラス (子ども/半面)		17:15~18:15 英暦で空手 (子ども)		17:30~18:45 ジュニア	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)		17:30~18:45 ジュニア			18:30~19:15 KaQila 尾山			17:30~18:45 ジュニア	18:30~19:15 キッズ & ジュニア	
			19:00	18:00~18:40 エキスパートクラス (子ども/半面)		17:30~18:45 ジュニア		17:30~19:15 エキスパート	18:00~18:40 エキスパートクラス (子ども/半面)			18:00~18:40 エキスパートクラス (子ども/半面)		17:30~19:15 エキスパート								
			20:00	19:00~19:45 ヨガ 田中		19:05~19:50 RADICAL POWER45 福井		18:30~21:00 +Active swim エキスパート	19:20~19:50 スタートSTEP 前川			19:15~19:45 RADICAL POWER30 和田		18:30~21:00 +Active swim エキスパート								
			21:00	20:00~20:45 エアロベシック 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										
			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			21:10~21:55 FIGHT DO45 斉藤		21:00~22:00 マスターズ 山崎								

- 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。
- パーベิ้ล・ストレッチボール・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。
- レッソンの途中入場、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。