



# STUDIO&POOL TIME SCHEDULE

2019.1~

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)	スタジオ	プール (成人)	プール (子ども)		
9:00			休館日																			
10:00			休館日																			
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	10:15~12:15 アクアティック スクール	休館日			10:40~11:00 スローエアロ AI	10:20~10:40 アクアウォーキング	10:30~11:15 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	10:20~11:05 姿勢コンディショニング 間瀬	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					
12:00	11:15~12:00 エアロベーシック 川井			休館日			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 間瀬	11:15~11:45 アクアピクス30 林		11:15~12:15 セルフコンディショニング YUMI	11:15~11:45 アクアピクス30 細川				
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)		休館日			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	12:30~13:00 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						
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		休館日			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	13:30~14:00 アクアピクス30 marcia			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					
15:00	14:30~15:00 RADICAL POWER30 斉藤			休館日			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								
16:00	15:15~16:00 STEPベーシック 田中			休館日			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 ポールコンディショニング 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					
17:00	16:10~16:40 スタートエアロ 田中			休館日			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								
18:00	17:00~17:40 エキスパートクラス (子ども/半面)			休館日			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								
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		休館日					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					
20:00	19:00~19:45 ヨガ 田中			休館日			19:15~19:45 第1・3週目 筋膜リリース 第2・4週目 アースヨガ 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										
21:00	20:00~20:45 エアロベーシック 田中			休館日			20:00~20:45 ZUMBA 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										
22:00	21:00~21:45 RADICAL POWER45 斉藤			休館日			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									

・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・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。