

2017.7~9



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	10:50~11:35 アクアピクス45 田中	10:15~11:15 ペビたん	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	10:30~11:15 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 練習	10:20~10:40 アクアウォーキング	10:15~11:15 ペビたん	10:30~11:00 スタートエアロ 天野	10:00~11:00 キッズ & ジュニア	10:00~11:15 キッズ & ジュニア	10:30~11:00 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	9:00~10:15 キッズ & ジュニア		
12:00	11:15~12:00 エアロベシク 川井	11:15~12:15 ぐっぴー	11:10~11:55 機能改善 スタッフ	11:30~12:00 アクアピクス 30 押切	11:30~12:00 アクアピクス 30 押切	11:25~12:10 バランスボール 淡川	11:15~12:15 ぐっぴー	11:15~12:15 ぐっぴー	11:00~12:00 太極拳 白澤	11:30~12:00 アクアキックボクシング 林	11:15~12:15 ぐっぴー	11:10~11:50 ピラティス40 天野	11:45~12:45 キッズ & ジュニア	11:45~13:00 キッズ & ジュニア	11:15~12:00 バレエストレッチ moe	11:45~12:45 キッズ & ジュニア	11:45~13:00 キッズ & ジュニア	11:45~13:00 キッズ & ジュニア		
13:00	12:15~13:00 かんたんダンス エクササイズ 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 木村	12:20~13:20 PHIピラティス80 井上 澄	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)	12:30~13:15 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	12:15~13:15 ヨガ moe							
14:00	13:15~13:45 RADICAL POWER30 斉藤	13:00~14:00 マスターズ 山崎	13:15~14:00 パレト 舞	13:10~13:40 水中機能改善 HALU	13:30~14:00 スタートSTEP 平田	13:30~14:00 スタートSTEP 平田	13:45~14:30 アクアピクス45 前川	13:25~14:10 ZUMBA 前川	13:00~14:00 フラダンス 長尾	14:10~14:25 FIGHT DOエレメント AI	14:15~14:45 青竹体操 平田	14:15~15:00 ジャイロキネシス Ikuko	14:00~15:15 キッズ & ジュニア	14:00~15:15 キッズ & ジュニア						
15:00	14:00~15:00 ヨガ 原		14:25~15:10 FIGHT DO 45 AI	14:30~15:30 キッズ	15:00~15:45 ZUMBA 片岡	15:00~15:45 ZUMBA 片岡		14:25~15:10 STEPベシク 水本	14:30~15:30 キッズ	14:15~15:00 ジャイロキネシス Ikuko	14:30~15:30 キッズ	15:15~15:45 ボルドブラ Ikuko	15:00~16:15 キッズ & ジュニア	15:00~16:15 キッズ & ジュニア	14:45~15:30 ヨガ 小澤					
16:00	15:15~16:00 STEPベシク 田中	15:30~16:30 キッズ	15:20~16:00 ZUMBA 舞	15:30~16:30 キッズ	16:00~17:00 フラダンス イシミ Hula Halau	16:00~17:00 フラダンス イシミ Hula Halau		15:20~15:50 スタートエアロ 水本	15:30~16:30 キッズ	16:00~16:45 A-ヨガ 川内	15:30~16:30 キッズ	16:00~16:45 A-ヨガ 川内	16:00~17:00 キッズ & ジュニア	16:00~17:15 キッズ & ジュニア	15:45~16:30 エアロベシク 濱崎	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	16:30~17:45 キッズ	16:10~16:55 Hip Hop 中道	16:30~17:45 キッズ	17:15~18:15 キッズカラテ (子ども) 林	17:15~18:15 キッズカラテ (子ども) 林		16:00~17:00 自力整体 若水	16:30~17:45 キッズ	16:30~17:45 キッズ	16:30~17:45 キッズ	16:30~17:45 キッズ	16:00~17:00 キッズ & ジュニア	16:00~17:15 キッズ & ジュニア	16:45~17:30 STEPベシク 濱崎					
18:00		17:30~18:45 ジュニア	17:30~18:45 ジュニア	17:30~19:15 エキスパート	17:30~18:45 ジュニア	17:30~18:45 ジュニア	17:30~18:45 ジュニア	17:30~19:15 エキスパート	17:30~18:45 ジュニア	17:30~19:15 エキスパート	17:30~18:45 ジュニア	17:30~19:15 エキスパート	17:30~18:45 ジュニア	17:30~19:15 エキスパート						
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	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	18:30~20:45 +Active swim エキスパート	19:00~19:45 リトモス 中川	18:30~20:45 +Active swim エキスパート									
20:00	20:00~20:45 エアロ ベシク 田中		20:05~20:50 FIGHT DO45 福井		20:00~20:45 ZUMBA 前川	20:00~20:45 ZUMBA 前川		20:00~21:00 PHIピラティス ポール 井上 澄		20:00~21:00 PHIピラティス ポール 井上 澄										
21:00	21:00~21:45 RADICAL POWER45 斉藤	21:00~22:00 マスターズ 山崎	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 山崎											
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。
 ・パーベール・ストレッチポール・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。